

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

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ twarożek ze szczypiorkiem+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 691,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,59 , Cukry: 3,19 , Tłuszcz ogółem: 15,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,61 , Białko: 40,56 , Błonnik: 4,48 , Sól: 1,53

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 grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 684,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,99 , Cukry: 11,54 , Tłuszcz ogółem: 9,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,66 , Białko: 37,19 , Błonnik: 10,41 , Sól: ,58

PODWIECZOREK

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

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 464,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,04 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 9,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,72 , Białko: 25,37 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 125,07	kcal
Węglowodny przyswajalne	304,85	g
Cukry (glukoza)	6,56	g
Cukry (fruktoza)	8,18	g
Cukry (sacharoza)	22,85	g
Tłuszcze (nasycone)	19,41	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,96	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,01	g
Białko	115,16	g
Błonnik	21,76	g
Sól	4,69	g

Dieta: 1 Podstawowa**ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Wek+ twarożek ze szczypiorkiem+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 550,19 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 59,35 , Cukry: 2,44 , Tłuszcz ogółem: 20,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,14 , Białko: 28,39 , Błonnik: 2,62 , Sól: 1,19

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 grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Fasolka po bretońsku z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 908,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 127,47 , Cukry: 12,26 , Tłuszcz ogółem: 15,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,51 , Białko: 49,54 , Błonnik: 20,59 , Sól: 2,15

PODWIECZOREK

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

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ parówka+ ketchup+ogórek kons+ ruko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 775,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,19 , Cukry: 4,91 , Tłuszcz ogółem: 31,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,04 , Białko: 25,05 , Błonnik: 8,27 , Sól: 3,31

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 518,54	kcal
Węglowodny przyswajalne	313,24	g
Cukry (glukoza)	5,17	g
Cukry (fruktoza)	6,63	g
Cukry (sacharoza)	25,39	g
Tłuszcze (nasycone)	37,10	g
Tłuszcze (jednonasycone)	29,45	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,47	g
Białko	115,02	g
Błonnik	35,03	g
Sól	7,02	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 504,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 76,61 , Cukry: 23,4 , Tłuszcz ogółem: 16,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,38 , Białko: 9,69 , Błonnik: 3,68 , Sól: 1,1

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 grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 684,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,99 , Cukry: 11,54 , Tłuszcz ogółem: 9,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,66 , Białko: 37,19 , Błonnik: 10,41 , Sól: ,58

PODWIECZOREK

Galaretko owocowa, Banan

Wartość energetyczna: 394,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,6 , Cukry: 81,4 , Tłuszcz ogółem: ,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,27 , Białko: 7 , Błonnik: 5,15 , Sól: ,01

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 681,89 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,84 , Cukry: 6,26 , Tłuszcz ogółem: 19,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,83 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 332,65	kcal
Węglowodany przyswajalne	388,99	g
Cukry (glukoza)	24,42	g
Cukry (fruktoza)	24,92	g
Cukry (sacharoza)	87,07	g
Tłuszcze (nasycone)	24,85	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,99	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,27	g
Białko	70,61	g
Błonnik	25,41	g
Sól	2,95	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Chleb bezgl+ ser biały ze szczy+sałata - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 472,56 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 39,84 , Cukry: 1,55 , Tłuszcz ogółem: 18,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,19 , Białko: 32,61 , Błonnik: 2,65 , Sól: ,52

DRUGIE ŚNIADANIE

Orzechy 40 g, Mandarynki

Wartość energetyczna: 333,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,55 , Cukry: 14,68 , Tłuszcz ogółem: 22,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,65 , Białko: 7,3 , Błonnik: 5,45 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (bezgluten) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Potrawka wieprzowa (bezglutenowa) - w tym alergeny (Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 711,85 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,32 , Cukry: 12,26 , Tłuszcz ogółem: 9,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,17 , Białko: 35,44 , Błonnik: 10,61 , Sól: ,62

PODWIECZOREK

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

Wartość energetyczna: 415,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,24 , Cukry: 48,5 , Tłuszcz ogółem: 7,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,55 , Białko: 12,82 , Błonnik: 4,82 , Sól: ,29

Kolacja

Herbata bez cukru, Chleb bezglutenowy+ masło+kiełbasa drob+pomidor+ru - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 190,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 3,47 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 13,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,67 , Białko: 11,57 , Błonnik: 0 , Sól: 1,04

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 124,91	kcal
Węglowodany przyswajalne	245,42	g
Cukry (glukoza)	16,42	g

Cukry (fruktoza)	16,01 g
Cukry (sacharoza)	44,55 g
Tłuszcze (nasycone)	32,23 g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,14 g
Tłuszcze (wielonasycone)	19,71 g
Białko	99,74 g
Błonnik	23,53 g
Sól	2,49 g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 527,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,36 , Cukry: 18,4 , Tłuszcz ogółem: 4,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,82 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,11

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 grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 684,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,99 , Cukry: 11,54 , Tłuszcz ogółem: 9,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,66 , Białko: 37,19 , Błonnik: 10,41 , Sól: ,58

PODWIECZOREK

Galaretko owocowa, Banan

Wartość energetyczna: 345,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 75,7 , Cukry: 71,8 , Tłuszcz ogółem: ,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,21 , Białko: 6,5 , Błonnik: 4,3 , Sól: ,01

Kolacja

Herbata z cukrem, Wek+ parówka+ ketchup+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 577,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,82 , Cukry: 18,04 , Tłuszcz ogółem: 23,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,18 , Białko: 15,99 , Błonnik: 3,55 , Sól: 2,69

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 202,22	kcal
Węglowodny przyswajalne	377,82	g
Cukry (glukoza)	16,47	g
Cukry (fruktoza)	17,32	g
Cukry (sacharoza)	99,79	g
Tłuszcze (nasycone)	13,24	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,98	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,20	g
Białko	70,39	g
Błonnik	24,43	g
Sól	4,39	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + twarożek ze szczypiorkiem+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 762,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,13 , Cukry: 2,94 , Tłuszcz ogółem: 22,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,3 , Białko: 40,91 , Błonnik: 4,07 , Sól: 1,53

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 grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 669,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,99 , Cukry: 11,54 , Tłuszcz ogółem: 9,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,66 , Białko: 33,59 , Błonnik: 10,41 , Sól: ,37

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+kielbasa drob+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 560,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,11 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 18,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,21 , Białko: 27,44 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,51

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 149,58	kcal
Węglowodany przyswajalne	285,48	g
Cukry (glukoza)	6,45	g
Cukry (fruktoza)	8,06	g
Cukry (sacharoza)	18,98	g
Tłuszcze (nasycone)	29,98	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,95	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,77	g
Białko	109,29	g
Błonnik	26,53	g
Sól	4,65	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ twarożek ze szczypiorkiem+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 803,69 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,69 , Cukry: 3,19 , Tłuszcz ogółem: 26,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,82 , Białko: 40,66 , Błonnik: 4,48 , Sól: 1,53

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, Potrawka wegetariańska z ciecierzycą - w tym alergeny (Gluten, Seler), Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 503,52 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 103,27 , Cukry: 12,3 , Tłuszcz ogółem: 1,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,32 , Białko: 13,02 , Błonnik: 10,87 , Sól: ,22

PODWIECZOREK

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

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ ogórki kons+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 534,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,79 , Cukry: 7,46 , Tłuszcz ogółem: 19,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,83 , Błonnik: 3,42 , Sól: 1,73

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 126,11	kcal
Węglowodny przyswajalne	306,00	g
Cukry (glukoza)	6,85	g
Cukry (fruktoza)	8,62	g
Cukry (sacharoza)	25,08	g
Tłuszcze (nasycone)	32,08	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,21	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,21	g
Białko	81,55	g
Błonnik	22,32	g
Sól	3,85	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ twarożek ze szczypiorkiem+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 803,69 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,69 , Cukry: 3,19 , Tłuszcz ogółem: 26,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,82 , Białko: 40,66 , Błonnik: 4,48 , Sól: 1,53

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 grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 684,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,99 , Cukry: 11,54 , Tłuszcz ogółem: 9,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,66 , Białko: 37,19 , Błonnik: 10,41 , Sól: ,58

PODWIECZOREK

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

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ parówka+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 746,44 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,12 , Cukry: 5,1 , Tłuszcz ogółem: 30,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,74 , Białko: 29,6 , Błonnik: 4,19 , Sól: 1,86

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 526,50	kcal
Węglowodny przyswajalne	321,24	g
Cukry (glukoza)	6,93	g
Cukry (fruktoza)	14,08	g

Cukry (sacharoza)	17,17 g
Tłuszcze (nasycone)	39,67 g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,69 g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,84 g
Białko	119,19 g
Błonnik	22,78 g
Sól	4,35 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, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 762,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,13 , Cukry: 2,94 , Tłuszcz ogółem: 22,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,3 , Białko: 40,91 , Błonnik: 4,07 , Sól: 1,53

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 grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 684,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,99 , Cukry: 11,54 , Tłuszcz ogółem: 9,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,66 , Białko: 37,19 , Błonnik: 10,41 , Sól: ,58

PODWIECZOREK

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

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ parówka+ ketchup+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 710,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,92 , Cukry: 5,97 , Tłuszcz ogółem: 33,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,74 , Białko: 23,33 , Błonnik: 3,55 , Sól: 2,32

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 441,55	kcal
Węglowodny przyswajalne	308,28	g
Cukry (glukoza)	6,45	g
Cukry (fruktoza)	8,06	g
Cukry (sacharoza)	23,52	g
Tłuszcze (nasycone)	38,12	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,44	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,10	g
Białko	113,47	g
Błonnik	21,58	g
Sól	4,79	g

Dieta: 4 Wrzodowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ pasta z sera białego - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 760,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,06 , Cukry: 2,7 , Tłuszcz ogółem: 22,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,34 , Białko: 40,64 , Błonnik: 3,66 , Sól: 1,53

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, Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 684,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,99 , Cukry: 11,54 , Tłuszcz ogółem: 9,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,66 , Białko: 37,19 , Błonnik: 10,41 , Sól: ,58

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+ kiełbasa drobiowa+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 571,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,73 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 20,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,92 , Białko: 24,97 , Błonnik: 3 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 181,99	kcal
Węglowodny przyswajalne	290,23	g
Cukry (glukoza)	6,71	g
Cukry (fruktoza)	13,82	g
Cukry (sacharoza)	14,82	g
Tłuszcze (nasycone)	30,76	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,36	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,82	g
Białko	109,85	g
Błonnik	20,07	g
Sól	4,57	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham 120 + twarożek ze szcyp.+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 745,83 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,09 , Cukry: 1,4 , Tłuszcz ogółem: 20,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,58 , Białko: 42,87 , Błonnik: 9,95 , Sól: 1,82

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 grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 684,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,99 , Cukry: 11,54 , Tłuszcz ogółem: 9,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,66 , Białko: 37,19 , Błonnik: 10,41 , Sól: ,58

PODWIECZOREK

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

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ parówka+ ketchup+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 693,24 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,88 , Cukry: 4,43 , Tłuszcz ogółem: 31,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,03 , Białko: 25,29 , Błonnik: 9,43 , Sól: 2,62

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 407,94	kcal
Węglowodny przyswajalne	300,20	g
Cukry (glukoza)	6,45	g
Cukry (fruktoza)	8,06	g
Cukry (sacharoza)	20,44	g

Tłuszcze (nasycone)	36,69 g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,63 g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,98 g
Białko	117,39 g
Błonnik	33,34 g
Sól	5,39 g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham 120 + twarożek ze szczyp.+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 745,83 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,09 , Cukry: 1,4 , Tłuszcz ogółem: 20,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,58 , Białko: 42,87 , Błonnik: 9,95 , Sól: 1,82

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, Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 684,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,99 , Cukry: 11,54 , Tłuszcz ogółem: 9,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,66 , Białko: 37,19 , Błonnik: 10,41 , Sól: ,58

PODWIECZOREK

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

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ parówka+ ketchup+ ogórek kons+ ruko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 686,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,68 , Cukry: 3,83 , Tłuszcz ogółem: 31,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,98 , Białko: 24,54 , Błonnik: 8,33 , Sól: 3,08

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 400,97	kcal
Węglowodny przyswajalne	300,00	g
Cukry (glukoza)	5,25	g
Cukry (fruktoza)	6,56	g
Cukry (sacharoza)	22,54	g
Tłuszcze (nasycone)	36,64	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,61	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,87	g
Białko	116,64	g
Błonnik	32,24	g
Sól	5,85	g

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

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham 120+ twarożek ze szczypiorkiem+ ruk - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 487,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 46,86 , Cukry: ,84 , Tłuszcz ogółem: 18,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,36 , Białko: 28,69 , Błonnik: 7,22 , Sól: 1,27

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 grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany, Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 684,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,99 , Cukry: 11,54 , Tłuszcz ogółem: 9,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,66 , Białko: 37,19 , Błonnik: 10,41 , Sól: ,58

PODWIECZOREK

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

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ parówka+ ketchup+ ogórek kons+ ruko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 640,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,22 , Cukry: 3,77 , Tłuszcz ogółem: 31,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,92 , Białko: 22,88 , Błonnik: 7,05 , Sól: 2,87

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	2 464,63	kcal
Węglowodny przyswajalne	301,78	g
Cukry (glukoza)	6,31	g
Cukry (fruktoza)	7,78	g
Cukry (sacharoza)	22,16	g
Tłuszcze (nasycone)	41,26	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,57	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,63	g
Białko	111,64	g
Błonnik	36,76	g
Sól	6,41	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham 120 + twarożek ze szczyp.+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 417,57 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,68 , Cukry: ,65 , Tłuszcz ogółem: 6,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,43 , Białko: 30,53 , Błonnik: 8,09 , Sól: 1,48

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 grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 684,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,99 , Cukry: 11,54 , Tłuszcz ogółem: 9,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,66 , Białko: 37,19 , Błonnik: 10,41 , Sól: ,58

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+ kielbasa drobiowa+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 393,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,16 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 7,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 21,46 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,37

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 652,51	kcal
Węglowodny przyswajalne	237,08	g
Cukry (glukoza)	6,45	g
Cukry (fruktoza)	8,06	g
Cukry (sacharoza)	16,33	g
Tłuszcze (nasycone)	12,49	g
Tłuszcze (jednonasycone)	8,98	g
Tłuszcze (wielonasycone)	4,88	g
Białko	96,53	g
Błonnik	30,55	g
Sól	4,67	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + twarożek ze szczypiorkiem+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 762,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,13 , Cukry: 2,94 , Tłuszcz ogółem: 22,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,3 , Białko: 40,91 , Błonnik: 4,07 , Sól: 1,53

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki, Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 167,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,35 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: 3,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,41 , Białko: 7,7 , Błonnik: 2,85 , Sól: ,19

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany

Wartość energetyczna: 684,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,99 , Cukry: 11,54 , Tłuszcz ogółem: 9,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,66 , Białko: 37,19 , Błonnik: 10,41 , Sól: ,58

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 307,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 33,59 , Cukry: 5,29 , Tłuszcz ogółem: 10,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,18 , Białko: 17,59 , Błonnik: ,7 , Sól: ,6

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ parówka+ ketchup+

pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 710,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,92 , Cukry: 5,97 , Tłuszcz ogółem: 33,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,74 , Białko: 23,33 , Błonnik: 3,55 , Sól: 2,32

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 631,55	kcal
Węglowodny przyswajalne	326,98	g
Cukry (glukoza)	6,45	g
Cukry (fruktoza)	8,06	g
Cukry (sacharoza)	25,02	g
Tłuszcze (nasycone)	42,28	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,65	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,31	g
Białko	126,72	g
Błonnik	21,58	g
Sól	5,22	g

.....
sporządził
/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził



Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Zupa mleczna z kaszą	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
Wek+ twarożek ze szczypiorkiem+ rukola	Szczypiorek	20,0	g
	Rukola	20,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Ser twarogowy półtłusty *(7)	100,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Potrawka wieprzowa	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0	g
	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Fasolka szparagowa, mrożona	50,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Groszek zielony	10,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	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+rukola	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa delikatesowa z kurczaka *(6)	50,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g



	Pomidor	100,0 g
Inne składniki		

Dieta: 1 Podstawowa**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ twarożek ze szczypiorkiem+ rukola	Szczypiorek	20,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Ser twarogowy półtłusty *(7)	100,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Fasolka po bretońsku z chlebem	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	15,0	g
	Wieprzowina, łopatka	40,0	g
	Kiełbasa toruńska *(6, 7)	40,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	100,0	g
	Cebula	10,0	g
Fasola biała, nasiona suche	80,0	g	
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	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+ parówka+ ketchup+ogórek	Ketchup *(9)	5,0 g
	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0 g
	Rukola	20,0 g
	Parówki z kurczaka	70,0 g
	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0 g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0 g
Inne składniki		

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+masło+ dżem+ pomidor+sałata	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Sałata	20,0	g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Potrawka wieprzowa	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0	g
	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Fasolka szparagowa, mrożona	50,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Groszek zielony	10,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Galaretka owocowa	Truskawki w galaretkie	250,0	g
Banan	Banan	200,0	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+ miód+ pomidor+ rukola	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Miód pszczeli	50,0	g
Inne składniki			

Dieta: 11/GL Bezglutenowa**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
Chleb bezgl+ ser biały ze szczyp+sałata	Szczypiorek	5,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Sałata	20,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Orzechy 40 g	Orzechy włoskie	40,0	g
Mandarynki	Mandarynki	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (bezgl)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Skrobia kukurydziana	20,0	g
	Fasola szparagowa	20,0	g
	Groszek zielony	10,0	g
	Kalafior	10,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Potrawka wieprzowa (bezglutenowa)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0	g
	Skrobia ziemniaczana	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Fasolka szparagowa, mrożona	50,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan	Banan	250,0	g
Kakao	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb bezglutenowy+ masło+kielbasa drob+	Rukola	20,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0	g
	Kielbasa delikatesowa z kurczaka *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 11/ML Bezmleczna**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0	g
wek+ miód+ pomidor+ rukola	Rukola	20,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Miód pszczeli	50,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Potrawka wieprzowa	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0	g
	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Fasolka szparagowa, mrożona	50,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Groszek zielony	10,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Galaretka owocowa	Truskawki w galaretkce	250,0	g
Banan	Banan	150,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0	g
Wek+ parówka+ ketchup+ pomidor+ rukola	Kecup *(9)	5,0	g
	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	70,0	g
	Rukola	20,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 11/NP Niskopurynowa**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Zupa mleczna z kaszą	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
Wek + twarożek ze szczypiorkiem+ sałata	Szczypiorek	5,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Sałata	20,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Potrawka wieprzowa	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0	g
	Fasolka szparagowa, mrożona	50,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Groszek zielony	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	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
Graham+kiełbasa drob+ pomidor+rukola	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa delikatesowa z kurczaka *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Zupa mleczna z kaszą	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
Wek+ twarożek ze szczypiorkiem+ rukola	Szczypiorek	20,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Ser twarogowy półtłusty *(7)	100,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Potrawka wegetariańska z ciecierzycą	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0	g
	Fasolka szparagowa, mrożona	100,0	g
	Ciecierzycza	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g



Inne składniki

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	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+ ogórki kons+ pomidor+rukola	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	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	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
Wek+ twarożek ze szczypiorkiem+ rukola	Szczypiorek	20,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Ser twarogowy półtłusty *(7)	100,0	g

Inne składniki

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko - mus	Jabłko	150,0	g

Inne składniki

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Potrawka wieprzowa	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0	g
	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Fasolka szparagowa, mrożona	50,0	g



	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g
	Groszek zielony	10,0 g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	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 z kurczaka	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
Zupa mleczna z kaszą	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
Inne składniki			

Dieta: 13 Płynna (kleikowa)

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Kleik	Ryż biały	50,0	g
Sucharki	Chleb chrupki *(1)	60,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sucharki	Chleb chrupki *(1)	60,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Marchwianka z ryżem	Marchew	200,0	g
	Ryż biały	80,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sucharki	Chleb chrupki *(1)	60,0	g
Inne składniki			

Kolacja



Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Kleik	Ryż biały	50,0	g
Sucharki	Chleb chrupki *(1)	60,0	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	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
Wek + twarożek ze szczypiorkiem+ pomidor+	Szczypiorek	5,0	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
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Potrawka wieprzowa	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0	g
	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Fasolka szparagowa, mrożona	50,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Groszek zielony	10,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko	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+ ketchup+ pomidor+rukola	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Parówki z kurczaka	70,0	g
	Ketchup *(9)	5,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Rukola	20,0	g
Inne składniki			

Dieta: 4 Wrzodowa**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ pasta z sera białego	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	5,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
Zupa mleczna z kaszą	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	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
Potrawka wieprzowa	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0	g
	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Fasolka szparagowa, mrożona	50,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Groszek zielony	10,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	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+ kielbasa drobiowa+ pomidor	Kielbasa delikatesowa z kurczaka *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 5 Bogatoresztkowa**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Zupa mleczna z kaszą	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
Graham 120 + twaróg ze szczyp.+ sałata	Szczypiorek	5,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Sałata	20,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Potrawka wieprzowa	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0	g
	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Fasolka szparagowa, mrożona	50,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Groszek zielony	10,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

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

Jadłospis na dzień: 02-04-2025
szczegółowy**Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

Kakao + ciastko	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	
Graham+ parówka+ ketchup+ pomidor+rukol	Ketchup *(9)	5,0 g	
	Rukola	20,0 g	
	Parówki z kurczaka	70,0 g	
	Masło ekstra *(7)	15,0 g	
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0 g	
	Pomidor	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	
Zupa mleczna z kaszą	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0 g	
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g	
Graham 120 + twaróg ze szczyp.+ sałata	Szczypiorek	5,0 g	
	Masło ekstra *(7)	15,0 g	
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0 g	
	Sałata	20,0 g	
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0 g	
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0 g	
Potrawka wieprzowa	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0 g	
	Wieprzowina, łopatka	100,0 g	
	Fasolka szparagowa, mrożona	50,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g	
	Groszek zielony	10,0 g	
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g	
	Kości, wywar	300,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
	Kasza manna *(1)	30,0 g	



	Pietruszka, liście	5,0 g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	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
Graham+ parówka+ ketchup+ogórek kons+ r	Ketchup *(9)	5,0	g
	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Rukola	20,0	g
	Parówki z kurczaka	70,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	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 120+ twarożek ze szczypiorkiem+ ru	Szczypiorek	20,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Ser twarogowy półtłusty *(7)	100,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g



	Pietruszka, liście	5,0 g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0 g
Potrawka wieprzowa	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0 g
	Wieprzowina, łopatka	100,0 g
	Fasolka szparagowa, mrożona	50,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g
	Groszek zielony	10,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko	Kakao 16%, proszek	10,0 g	
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0 g	
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0 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	
Graham+ parówka+ ketchup+ogórek kons+ r	Ketchup *(9)	5,0 g	
	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0 g	
	Rukola	20,0 g	
	Parówki z kurczaka	70,0 g	
	Masło ekstra *(7)	15,0 g	
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0 g	
Inne składniki			

DRUGA KOLACJA

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g	Masło ekstra *(7)	5,0 g	
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0 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 120 + twaróg ze szczyp.+ sałata	Masło ekstra *(7)	5,0 g	
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0 g	
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0 g	
	Szczypiorek	5,0 g	
	Sałata	20,0 g	
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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



Mandarynki	Mandarynki	150,0 g
Inne składniki		

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Potrawka wieprzowa	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0	g
	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Fasolka szparagowa, mrożona	50,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Groszek zielony	10,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	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+ kielbasa drobiowa+ pomidor+rukol	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Rukola	20,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Kielbasa delikatesowa z kurczaka *(6)	50,0	g
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Inne składniki			

Dieta: 9 Bogatobiałkowa**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Zupa mleczna z kaszą	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
Wek + twaróg ze szczypiorkiem+ sałata	Szczypiorek	5,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Sałata	20,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE



Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki	Mandarynki	150,0	g
Kefir	Kefir, 2% tł. *(7)	200,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Potrawka wieprzowa	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0	g
	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Fasolka szparagowa, mrożona	50,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Groszek zielony	10,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
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+ parówka+ ketchup+ pomidor+rukola	Parówki z kurczaka	70,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Ketchup *(9)	5,0	g
	Rukola	20,0	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	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	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	Mąтва
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