

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

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

Wartość energetyczna: 626,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,43 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 18,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,11 , Białko: 29,43 , Błonnik: 5,39 , Sól: 2,39

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Banan

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

**OBIAD**

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Brokuły w wody, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 613,69 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,63 , Cukry: 12,11 , Tłuszcz ogółem: 5,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,34 , Białko: 41,18 , Błonnik: 13,32 , Sól: ,52

**PODWIECZOREK**

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

**Kolacja**

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z mięsa z warzywami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 494,58 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,73 , Cukry: 3,23 , Tłuszcz ogółem: 11,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,53 , Białko: 30,26 , Błonnik: 2,75 , Sól: 1,43

**Dobowa suma wartości odżywczych**

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 025,08	kcal
Węglowodny przyswajalne	311,19	g
Cukry (glukoza)	16,54	g
Cukry (fruktoza)	19,69	g
Cukry (sacharoza)	42,88	g
Tłuszcze (nasycone)	18,28	g
Tłuszcze (jednonasycone)	11,07	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,43	g
Białko	103,88	g
Błonnik	29,26	g
Sól	4,49	g

**Dieta: 1 Podstawowa****ŚNIADANIE**

Chleb mieszany+boczek prasowany+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 625,68 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 77,37 , Cukry: 3,14 , Tłuszcz ogółem: 18,33 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe 12,94 , Białko: 19,31 , Błonnik: 8,4 , Sól: 2,23

## DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

## OBIAD

Kompot bez cukru, Pieczeń wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane, Sałata z kapusty czerwonej, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 689,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,17 , Cukry: 16,83 , Tłuszcz ogółem: 16,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,23 , Białko: 37,07 , Błonnik: 14,04 , Sól: ,66

## PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

## Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ pasta z mięsa z warzywami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 679,11 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,31 , Cukry: 2,77 , Tłuszcz ogółem: 20,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,08 , Białko: 32,83 , Błonnik: 8,57 , Sól: 1,96

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 284,15	kcal
Węglowodny przyswajalne	311,25	g
Cukry (glukoza)	18,23	g
Cukry (fruktoza)	20,00	g
Cukry (sacharoza)	42,50	g
Tłuszcze (nasycone)	29,55	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,03	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,86	g
Białko	92,21	g
Błonnik	38,81	g
Sól	5,01	g

---

## Dieta: 10 Niskobiałkowa

---

### ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 473,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 59,12 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 22,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,38 , Białko: 15,77 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,05

### DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

### OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Brokuły w wody, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 613,69 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,63 , Cukry: 12,11 , Tłuszcz ogółem: 5,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,34 , Białko: 41,18 , Błonnik: 13,32 , Sól: ,52

### PODWIECZOREK

## Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

## Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z mięsa z warzywami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 606,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,84 , Cukry: 3,23 , Tłuszcz ogółem: 23,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,74 , Białko: 30,37 , Błonnik: 2,75 , Sól: 1,43

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 983,69	kcal
Węglowodny przyswajalne	277,98	g
Cukry (glukoza)	16,54	g
Cukry (fruktoza)	19,69	g
Cukry (sacharoza)	42,01	g
Tłuszcze (nasycone)	30,75	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,12	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,73	g
Białko	90,32	g
Błonnik	27,19	g
Sól	4,16	g

---

## Dieta: 11/GL Bezglutenowa

---

### ŚNIADANIE

zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Chleb bezgl+ kiełbasa drobiowa+ pomidor + sałata - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 496,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 51,7 , Cukry: 16,76 , Tłuszcz ogółem: 19,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,36 , Białko: 23,31 , Błonnik: 3,73 , Sól: 1,41

### DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

### OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie wł (bezgl), ziemniaki gotowane, Brokuły z wody, Rosół z ryżem (bezglutenowa) - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 679,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 109,04 , Cukry: 12,14 , Tłuszcz ogółem: 5,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,25 , Białko: 40,03 , Błonnik: 13,42 , Sól: ,52

### PODWIECZOREK

Orzechy 40 g, Sok owocowy

Wartość energetyczna: 362,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,4 , Cukry: 20,48 , Tłuszcz ogółem: 23,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,68 , Białko: 7,4 , Błonnik: 7 , Sól: ,15

## Kolacja

Herbata bez cukru, Chleb bezgl+ pasta z mięsa z warzywami - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 220,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 1,16 , Cukry: ,97 , Tłuszcz ogółem: 15,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,49 , Białko: 16,46 , Błonnik: ,95 , Sól: ,29

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 953,19	kcal
Węglowodny przyswajalne	229,90	g

Cukry (glukoza)	16,54 g
Cukry (fruktoza)	19,69 g
Cukry (sacharoza)	52,52 g
Tłuszcze (nasycone)	27,01 g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,57 g
Tłuszcze (wielonasycone)	20,31 g
Białko	89,19 g
Błonnik	28,50 g
Sól	2,38 g

---

## Dieta: 11/ML Bezmleczna

---

### ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa zielonogórska+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 409,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,4 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 10,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,17 , Białko: 15,43 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,05

### DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

### OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Brokuły w wody, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 613,69 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,63 , Cukry: 12,11 , Tłuszcz ogółem: 5,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,34 , Białko: 41,18 , Błonnik: 13,32 , Sól: ,52

### PODWIECZOREK

Orzechy 40 g, Sok owocowy

Wartość energetyczna: 362,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,4 , Cukry: 20,48 , Tłuszcz ogółem: 23,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,68 , Białko: 7,4 , Błonnik: 7 , Sól: ,15

### Kolacja

Herbata bez cukru, Wek+ pasta z mięsa z warzywami - w tym alergeny (Gluten, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 402,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,85 , Cukry: 2,87 , Tłuszcz ogółem: 7,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,39 , Białko: 24,35 , Błonnik: 2,75 , Sól: 1,29

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 981,71	kcal
Węglowodany przyswajalne	285,88	g
Cukry (glukoza)	16,54	g
Cukry (fruktoza)	19,69	g
Cukry (sacharoza)	55,03	g
Tłuszcze (nasycone)	14,82	g
Tłuszcze (jednonasycone)	11,02	g
Tłuszcze (wielonasycone)	21,74	g
Białko	90,36	g
Błonnik	29,75	g
Sól	4,02	g

---

## Dieta: 11/NP Niskopurynowa

---

### ŚNIADANIE

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

krowiego)

Wartość energetyczna: 722,16 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,5 , Cukry: 4,23 , Tłuszcz ogółem: 27,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,61 , Białko: 31,5 , Błonnik: 11,27 , Sól: 2,69

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

Banan

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

## **OBIAD**

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler), Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 665,34 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,71 , Cukry: 15,07 , Tłuszcz ogółem: 5,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,29 , Białko: 35,37 , Błonnik: 15,27 , Sól: ,54

## **PODWIECZOREK**

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

## **Kolacja**

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham 120 +pasta z mięsa i warzyw - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 589,99 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 60,8 , Cukry: 1,69 , Tłuszcz ogółem: 20,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,02 , Białko: 32,32 , Błonnik: 8,63 , Sól: 1,73

### **Dobowa suma wartości odżywczych**

	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	2 267,50	kcal
Węglowodny przyswajalne	321,41	g
Cukry (glukoza)	16,23	g
Cukry (fruktoza)	19,40	g
Cukry (sacharoza)	43,37	g
Tłuszcze (nasycone)	33,22	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,91	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,68	g
Białko	102,19	g
Błonnik	42,97	g
Sól	5,12	g

---

## **Dieta: 11/WE Wegetariańska**

---

### **ŚNIADANIE**

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

Wartość energetyczna: 710,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,04 , Cukry: 7,27 , Tłuszcz ogółem: 23,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,35 , Białko: 24,24 , Błonnik: 5,89 , Sól: 1,47

### **DRUGIE ŚNIADANIE**

Banan

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

### **OBIAD**

Kompot bez cukru, ziemniaki gotowane, Kotlety sojowe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe), Brokuły w wody, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 623,89 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,48 , Cukry: 12,39 , Tłuszcz ogółem: 8,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,35 , Białko: 28,16 , Błonnik: 16,43 , Sól: ,26

## PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

## Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z jaj+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 554,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,25 , Cukry: 5,17 , Tłuszcz ogółem: 17,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,17 , Białko: 26,47 , Błonnik: 3,08 , Sól: 1,58

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 108,93	kcal
Węglowodany przyswajalne	319,36	g
Cukry (glukoza)	18,10	g
Cukry (fruktoza)	21,58	g
Cukry (sacharoza)	42,40	g
Tłuszcze (nasycone)	20,99	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,36	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,22	g
Białko	71,87	g
Błonnik	29,69	g
Sól	3,42	g

---

## Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

---

### ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 616,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,21 , Cukry: 4,81 , Tłuszcz ogółem: 28,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,87 , Białko: 25,83 , Błonnik: 4,35 , Sól: 1,99

### DRUGIE ŚNIADANIE

Banan- mus

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

### OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Brokuły w wody, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 579,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 83,46 , Cukry: 12,09 , Tłuszcz ogółem: 5,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,31 , Białko: 40,17 , Błonnik: 13,09 , Sól: ,52

## PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

## Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), 12 wek+ pasta z mięsa z warzywami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 754,99 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 76,34 , Cukry: 3,34 , Tłuszcz ogółem: 28,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,24 , Białko: 40,93 , Błonnik: 4,1 , Sól: 1,38

### Dobowa suma wartości odżywczych

Ilość jm.

Wartość energetyczna kcal	2 240,77	kcal
Węglowodny przyswajalne	293,40	g
Cukry (glukoza)	16,46	g
Cukry (fruktoza)	19,59	g
Cukry (sacharoza)	42,19	g
Tłuszcze (nasycone)	37,71	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,97	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,68	g
Białko	109,93	g
Błonnik	29,34	g
Sól	4,04	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 zielonogórska+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko)

sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 739,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,54 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 29,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,32 , Białko: 29,54 , Błonnik: 5,39 , Sól: 2,39

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

Banan

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

## **OBIAD**

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Brokuły z wody, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 579,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 83,46 , Cukry: 12,09 , Tłuszcz ogółem: 5,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,31 , Białko: 40,17 , Błonnik: 13,09 , Sól: ,52

## **PODWIECZOREK**

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

## **Kolacja**

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z mięsa z warzywami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 606,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,84 , Cukry: 3,23 , Tłuszcz ogółem: 23,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,74 , Białko: 30,37 , Błonnik: 2,75 , Sól: 1,43

### **Dobowa suma wartości odżywczych**

	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	2 215,19	kcal
Węglowodny przyswajalne	304,23	g
Cukry (glukoza)	16,54	g
Cukry (fruktoza)	19,69	g
Cukry (sacharoza)	42,86	g
Tłuszcze (nasycone)	34,66	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,77	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,70	g
Białko	103,08	g
Błonnik	29,03	g
Sól	4,50	g

---

## **Dieta: 4 Wrzodowa**

---

### **ŚNIADANIE**

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

Wartość energetyczna: 739,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,54 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 29,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,32 , Białko: 29,54 , Błonnik: 5,39 , Sól: 2,39

### **DRUGIE ŚNIADANIE**

Banan

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

### **OBIAD**

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Brokuły w wody, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 579,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 83,46 , Cukry: 12,09 , Tłuszcz ogółem: 5,58 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe 2,31 , Białko: 40,17 , Błonnik: 13,09 , Sól: ,52

## 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+ pasta z mięsa z warzywami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 606,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,84 , Cukry: 3,23 , Tłuszcz ogółem: 23,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,74 , Białko: 30,37 , Błonnik: 2,75 , Sól: 1,43

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 209,22	kcal
Węglowodany przyswajalne	293,73	g
Cukry (glukoza)	13,74	g
Cukry (fruktoza)	14,09	g
Cukry (sacharoza)	33,16	g
Tłuszcze (nasycone)	36,39	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,70	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,63	g
Białko	108,53	g
Błonnik	24,63	g
Sól	4,59	g

---

## Dieta: 5 Bogatoresztkowa

---

### ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 722,18 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,5 , Cukry: 4,23 , Tłuszcz ogółem: 27,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,61 , Białko: 31,5 , Błonnik: 11,27 , Sól: 2,69

### DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

### OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Brokuły w wody, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 579,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 83,46 , Cukry: 12,09 , Tłuszcz ogółem: 5,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,31 , Białko: 40,17 , Błonnik: 13,09 , Sól: ,52

## PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

## Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham 120 +pasta z mięsa i warzyw - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 589,99 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 60,8 , Cukry: 1,69 , Tłuszcz ogółem: 20,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,02 , Białko: 32,32 , Błonnik: 8,63 , Sól: 1,73

<b>Dobowa suma wartości odżywczych</b>	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	2 181,57	kcal
Węglowodny przyswajalne	296,16	g
Cukry (glukoza)	16,54	g
Cukry (fruktoza)	19,69	g
Cukry (sacharoza)	39,78	g
Tłuszcze (nasycone)	33,24	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,96	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,58	g
Białko	107,00	g
Błonnik	40,79	g
Sól	5,10	g

---

## **Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów**

---

### **ŚNIADANIE**

Chleb graham+ boczek prasowany+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 802,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,28 , Cukry: 2,93 , Tłuszcz ogółem: 25,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,84 , Białko: 32,57 , Błonnik: 10,53 , Sól: 2,35

### **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, Pieczeń wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane, Sałata z kapusty czerwonej, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 689,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,17 , Cukry: 16,83 , Tłuszcz ogółem: 16,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,23 , Białko: 37,07 , Błonnik: 14,04 , Sól: ,66

### **PODWIECZOREK**

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

### **Kolacja**

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z mięsa z warzywami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 606,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,84 , Cukry: 3,23 , Tłuszcz ogółem: 23,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,74 , Białko: 30,37 , Błonnik: 2,75 , Sól: 1,43

<b>Dobowa suma wartości odżywczych</b>	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	2 269,54	kcal
Węglowodny przyswajalne	277,24	g
Cukry (glukoza)	12,43	g
Cukry (fruktoza)	20,70	g
Cukry (sacharoza)	24,01	g
Tłuszcze (nasycone)	33,92	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,11	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,76	g
Białko	101,60	g
Błonnik	34,72	g
Sól	4,60	g

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

---

### ŚNIADANIE

Chleb graham+ boczek prasowany+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 490,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 47,4 , Cukry: 2 , Tłuszcz ogółem: 17,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,82 , Białko: 17,14 , Błonnik: 7,18 , Sól: 1,79

### DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

### OBIAD

Kompot bez cukru, Pieczeń wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane, Sałata z kapusty czerwonej, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 689,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,17 , Cukry: 16,83 , Tłuszcz ogółem: 16,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,23 , Białko: 37,07 , Błonnik: 14,04 , Sól: ,66

### PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

### Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham +pasta z mięsa i warzyw - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 543,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 52,33 , Cukry: 1,63 , Tłuszcz ogółem: 20,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,96 , Białko: 30,66 , Błonnik: 7,35 , Sól: 1,51

### 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	2 263,05	kcal
Węglowodny przyswajalne	276,34	g
Cukry (glukoza)	13,38	g
Cukry (fruktoza)	21,80	g
Cukry (sacharoza)	21,94	g
Tłuszcze (nasycone)	35,04	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,56	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,68	g
Białko	97,30	g
Błonnik	44,50	g
Sól	5,45	g

---

## Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

---

### ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, graham+ kiełbasa zielonogórska+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 381,56 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,01 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 12,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,19 , Białko: 17,66 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,35

## 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, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Brokuły w wody, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 579,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 83,46 , Cukry: 12,09 , Tłuszcz ogółem: 5,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,31 , Białko: 40,17 , Błonnik: 13,09 , Sól: ,52

## PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

## Kolacja

Herbata bez cukru, Graham 120 +pasta z mięsa i warzyw - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 422,99 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 51,84 , Cukry: 1,33 , Tłuszcz ogółem: 9,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,41 , Białko: 26,35 , Błonnik: 8,63 , Sól: 1,59

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 554,96	kcal
Węglowodny przyswajalne	225,26	g
Cukry (glukoza)	10,74	g
Cukry (fruktoza)	20,39	g
Cukry (sacharoza)	19,80	g
Tłuszcze (nasycone)	16,02	g
Tłuszcze (jednonasycone)	6,63	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,20	g
Białko	85,78	g
Błonnik	38,32	g
Sól	4,61	g

---

## Dieta: 9 Bogatobiałkowa

---

### ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 739,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,54 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 29,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,32 , Białko: 29,54 , Błonnik: 5,39 , Sól: 2,39

### DRUGIE ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 284,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 52,9 , Cukry: 39,9 , Tłuszcz ogółem: 3,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,03 , Białko: 8,45 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,24

### OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Brokuły w wody, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 579,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 83,46 , Cukry: 12,09 , Tłuszcz ogółem: 5,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,31 , Białko: 40,17 , Błonnik: 13,09 , Sól: ,52

### 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+ pasta z mięsa z warzywami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 606,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,84 , Cukry: 3,23 , Tłuszcz ogółem: 23,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,74 , Białko: 30,37 , Błonnik: 2,75 , Sól: 1,43

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 299,19	kcal
Węglowodny przyswajalne	303,03	g
Cukry (glukoza)	13,74	g
Cukry (fruktoza)	14,09	g
Cukry (sacharoza)	34,66	g
Tłuszcze (nasycone)	38,17	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,64	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,72	g
Białko	114,98	g
Błonnik	24,63	g
Sól	4,82	g

---

## Dieta: 9/WEN Bogatobiałkowa wysokoenerget

---

### ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 739,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,54 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 29,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,32 , Białko: 29,54 , Błonnik: 5,39 , Sól: 2,39

### DRUGIE ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 284,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 52,9 , Cukry: 39,9 , Tłuszcz ogółem: 3,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,03 , Białko: 8,45 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,24

### OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane, Brokuły w wody, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler)

Wartość energetyczna: 579,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 83,46 , Cukry: 12,09 , Tłuszcz ogółem: 5,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,31 , Białko: 40,17 , Błonnik: 13,09 , Sól: ,52

### PODWIECZOREK

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

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

## Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z mięsa z warzywami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 606,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,84 , Cukry: 3,23 , Tłuszcz ogółem: 23,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,74 , Białko: 30,37 , Błonnik: 2,75 , Sól: 1,43

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 565,59	kcal
Węglowodny przyswajalne	307,63	g
Cukry (glukoza)	13,74	g

Cukry (fruktoza)	14,09 g
Cukry (sacharoza)	35,54 g
Tłuszcze (nasycone)	40,80 g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,40 g
Tłuszcze (wielonasycone)	23,19 g
Białko	121,38 g
Błonnik	27,23 g
Sól	4,83 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
Wek+ kielbasa zielonogórska+ pomidor+ ruk	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan **(obróbka wstępna)	Banan	200,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	20,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Brokuły w wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojęczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sok owocowy **(obróbka wstępna)	Sok marchwiowo-jabłkowy	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+ pasta z mięsa z warzywami **(gotowan	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	20,0	g
	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50,0	g
	Szcypiorek	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
Inne składniki			

**Dieta: 1 Podstawowa****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb mieszany+boczek prasowany+ ogórek	Boczek Prasowany *(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
	Ogórek	100,0	g
	Salata	20,0	g
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan **(obróbka wstępna)	Banan	200,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Pieczeń wieprzowa	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Cebula	10,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	6,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Sałata z kapusty czerwonej **(obróbka wstępna)	Olej rzepakowy	2,5	g
	Cebula	7,0	g
	Kapusta czerwona	140,0	g
	Marchew	60,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sok owocowy **(obróbka wstępna)	Sok marchwiowo-jabłkowy	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
Chleb mieszany+ pasta z mięsa z warzywami	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g



	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50,0 g
	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0 g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0 g
	Szczypiorek	10,0 g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	20,0 g
Inne składniki		

**Dieta: 10 Niskobiałkowa****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ kielbasa zielonogórska+ pomidor+ ruk	Rukola	20,0	g
	Kielbasa 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			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan **(obróbka wstępna)	Banan	200,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Brokuły w wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojęczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sok owocowy **(obróbka wstępna)	Sok marchwiowo-jabłkowy	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+ pasta z mięsa z warzywami **(gotowan	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	20,0	g



	Wołowina, pieczeń	30,0 g
	Kości, wywar	20,0 g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50,0 g
	Szczypiorek	10,0 g
	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g
Inne składniki		

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Mąka kukurydziana	30,0	g
Chleb bezgl+ kiełbasa drobiowa+ pomidor +	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0	g
	Kiełbasa delikatesowa z kurczaka *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Salata	20,0	g
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan **(obróbka wstępna)	Banan	200,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Mięso gotowane w sosie wł (bezgl)	Skrobia ziemniaczana	20,0	g
	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Brokuły z wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g
Rosół z ryżem (bezglutenowa) **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Ryż biały	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Orzechy 40 g **(obróbka wstępna)	Orzechy włoskie	40,0	g
Sok owocowy **(obróbka wstępna)	Sok marchwiowo-jabłkowy	200,0	g
Inne składniki			

**Kolacja**

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



Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0 g
Chleb bezgl+ pasta z mięsa z warzywami **	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	20,0 g
	Wołowina, pieczeń	30,0 g
	Kości, wywar	20,0 g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50,0 g
	Szczypiorek	10,0 g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0 g
	Masło ekstra *(7)	15,0 g
Inne składniki		

**Dieta: 11/ML Bezmleczna**

**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0 g	
wek+ kielbasa zielonogórska+ pomidor+ sała	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g	
	Pomidor	100,0 g	
	Sałata	20,0 g	
	Kielbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0 g	
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan **(obróbka wstępna)	Banan	200,0 g	
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0 g	
Mięso gotowane w sosie własnym **(gotowa	Wieprzowina, szynka surowa	100,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	20,0 g	
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0 g	
Brokuły w wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0 g	
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0 g	
	Kości, wywar	300,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0 g	
	Pietruszka, liście	10,0 g	
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Orzechy 40 g **(obróbka wstępna)	Orzechy włoskie	40,0 g	
Sok owocowy **(obróbka wstępna)	Sok marchwiowo-jabłkowy	200,0 g	
Inne składniki			

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru **(gotowanie)	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0 g	

**Jadłospis na dzień: 10-08-2025**  
**szczegółowy****Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

Wek+pastą z mięsa z warzywami **(gotowan	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	20,0 g
	Wołowina, pieczeń	30,0 g
	Kości, wywar	20,0 g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50,0 g
	Szczypiorek	10,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	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
graham+ kielbasa zielonogórska+ pomidor+ r	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan **(obróbka wstępna)	Banan	200,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Jarzyny duszone **(duszenie)	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	200,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	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
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sok owocowy **(obróbka wstępna)	Sok marchwiowo-jabłkowy	200,0	g
Inne składniki			

**Kolacja**

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



Kawa zbożowa bez cukru	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0 g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0 g
Graham 120 +pasta z mięsa i warzyw **(got)	Wołowina, pieczeń	30,0 g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50,0 g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	20,0 g
	Szczypiorek	10,0 g
	Kości, wywar	20,0 g
	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0 g
Inne składniki		

**Dieta: 11/WE Wegetariańska**

**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ ogórek+ pomidor+ rukola	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Ogórek	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Owsianka	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan **(obróbka wstępna)	Banan	200,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Kotlety sojowe **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Kotlety Sojowe *(6)	100,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
Brokuły w wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	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
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sok owocowy **(obróbka wstępna)	Sok marchwiowo-jabłkowy	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+ pasta z jaj+ pomidor **(obróbka wstępna)	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	3,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	3,0	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
Wek+ kielbasa zielonogórska+ pomidor	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Kielbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan- mus **(obróbka wstępna)	Banan	200,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Brokuły w wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sok owocowy **(obróbka wstępna)	Sok marchwiowo-jabłkowy	200,0	g
Inne składniki			

**Kolacja**



Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
Owsianka **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
12 wek+ pasta z mięsa z warzywami **(goto	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	20,0	g
	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	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	Ryż biały	80,0	g
	Marchew	200,0	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
Wek+ kiełbasa zielonogórska+ pomidor+ ruk	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
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g
	Płatki owsiane *(1)	30,0 g
Inne składniki		

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan **(obróbka wstępna)	Banan	200,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Brokuły z wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojęczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sok owocowy **(obróbka wstępna)	Sok marchwiowo-jabłkowy	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+ pasta z mięsa z warzywami **(gotowan	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	20,0	g
	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
Inne składniki			

**Dieta: 4 Wrzodowa**

**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ kiełbasa zielonogórska+ pomidor+ ruk	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
Owsianka	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan **(obróbka wstępna)	Banan	200,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Brokuły w wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
wek+ pasta z mięsa z warzywami **(gotowan	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	20,0	g
	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
Inne składniki			



**Dieta: 5 Bogatoresztkowa**

**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Graham+ kielbasa zielonogórska+ pomidor+	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan **(obróbka wstępna)	Banan	200,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Brokuły w wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojęczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sok owocowy **(obróbka wstępna)	Sok marchwiowo-jabłkowy	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
Graham 120 +pasta z mięsa i warzyw **(goto	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	20,0	g



Inne składniki

**Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów**

**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb graham+ boczek prasowany+ ogórek+	Boczek Prasowany *(1, 6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Ogórek	100,0	g
	Sałata	20,0	g
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Owsianka **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

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

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Pieczeń wieprzowa	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Cebula	10,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	6,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Sałata z kapusty czerwonej **(obróbka wstępna)	Olej rzepakowy	2,5	g
	Cebula	7,0	g
	Kapusta czerwona	140,0	g
	Marchew	60,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sok owocowy **(obróbka wstępna)	Sok marchwiowo-jabłkowy	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+ pasta z mięsa z warzywami **(gotowan	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	20,0 g
	Wołowina, pieczeń	30,0 g
	Kości, wywar	20,0 g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50,0 g
	Szczypiorek	10,0 g
	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g
Inne składniki		

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb graham+ boczek prasowany+ ogórek+	Boczek Prasowany *(1, 6)	50,0 g	
	Masło ekstra *(7)	15,0 g	
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0 g	
	Ogórek	100,0 g	
	Sałata	20,0 g	
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0 g	
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

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

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0 g	
Pieczeń wieprzowa	Wieprzowina, łopatka	100,0 g	
	Olej rzepakowy	5,0 g	
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g	
	Cebula	10,0 g	
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	6,0 g	
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0 g	
Sałata z kapusty czerwonej **(obróbka wstęp	Olej rzepakowy	2,5 g	
	Cebula	7,0 g	
	Kapusta czerwona	140,0 g	
	Marchew	60,0 g	
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0 g	
	Kości, wywar	300,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0 g	
	Pietruszka, liście	10,0 g	
Inne składniki			



### PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sok owocowy **(obróbka wstępna)	Sok marchwiowo-jabłkowy	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
Graham +pasta z mięsa i warzyw **(gotowan	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	20,0	g
	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50,0	g
	Szczypiorek	10,0	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 **(obrób	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+ kielbasa zielonogórska+ pomidor+ r	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	g
Inne składniki			

### DRUGIE ŚNIADANIE

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

### OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Brokuły w wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g



Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0 g
	Kości, wywar	300,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0 g
	Pietruszka, liście	10,0 g

Inne składniki

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sok owocowy **(obróbka wstępna)	Sok marchwiowo-jabłkowy	200,0	g

Inne składniki

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru **(gotowanie)	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Graham 120 +pasta z mięsa i warzyw **(gato	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	20,0	g
	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g

Inne składniki

**Dieta: 9 Bogatobiałkowa****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ kiełbasa zielonogórska+ pomidor+ ruk	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
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g

Inne składniki

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan **(obróbka wstępna)	Banan	200,0	g
Jogurt naturalny 150g **(obróbka wstępna)	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	150,0	g

Inne składniki

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g



ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0 g
Brokuły w wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0 g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0 g
	Kości, wywar	300,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0 g
	Pietruszka, liście	10,0 g
Inne składniki		

**PODWIECZOREK**

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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
wek+ pasta z mięsa z warzywami **(gotowan	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	20,0	g
Inne składniki			

**Dieta: 9/WEN Bogatobiałkowa wysokoenerget****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ kielbasa zielonogórska+ pomidor+ ruk	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan **(obróbka wstępna)	Banan	200,0	g
Jogurt naturalny 150g **(obróbka wstępna)	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	150,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

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



Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0 g
Brokuły w wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0 g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0 g
	Kości, wywar	300,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0 g
	Pietruszka, liście	10,0 g
Inne składniki		

### PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt naturalny 150g **(obróbka wstępna)	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	150,0	g
Orzechy 40 g **(obróbka wstępna)	Orzechy włoskie	40,0	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+ pasta z mięsa z warzywami **(gotowan	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	20,0	g
	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	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	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