

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

Herbata bez cukru, Wek+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 692,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,22 , Cukry: 3,24 , Tłuszcz ogółem: 17,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,47 , Białko: 34,06 , Błonnik: 3,62 , Sól: 1,74

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 ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 738,66 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 118,99 , Cukry: 10,18 , Tłuszcz ogółem: 10,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,25 , Białko: 34,22 , Błonnik: 11,17 , Sól: ,72

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+kielbasa zielonogorska+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 512,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,16 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 16,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,19 , Białko: 27,91 , Błonnik: 3 , Sól: 2,08

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 110,31	kcal
Węglowodny przyswajalne	315,88	g
Cukry (glukoza)	7,88	g
Cukry (fruktoza)	10,78	g
Cukry (sacharoza)	31,21	g
Tłuszcze (nasycone)	20,96	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,61	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,28	g
Białko	97,33	g
Błonnik	21,66	g
Sól	4,58	g

Dieta: 1 Podstawowa**ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ jajecznica ze szczypiorkiem+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 610,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,38 , Cukry: 1,69 , Tłuszcz ogółem: 21,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,37 , Białko: 22,71 , Błonnik: 8,02 , Sól: 1,92

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 ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba smażona - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Musztarda/gorczyca), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 876,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 129,72 , Cukry: 10,21 , Tłuszcz ogółem: 19,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4 , Białko: 35,82 , Błonnik: 11,89 , Sól: ,85

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ kiełbasa zielonogórska+ ogórki - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 627,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,56 , Cukry: 3,3 , Tłuszcz ogółem: 23,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,83 , Białko: 23,44 , Błonnik: 8,12 , Sól: 2,72

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 281,67	kcal
Węglowodany przyswajalne	325,18	g
Cukry (glukoza)	7,19	g
Cukry (fruktoza)	9,77	g
Cukry (sacharoza)	29,63	g
Tłuszcze (nasycone)	32,25	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,32	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,60	g
Białko	83,11	g
Błonnik	31,90	g
Sól	5,54	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 547,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 56,37 , Cukry: 2,61 , Tłuszcz ogółem: 23,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,06 , Białko: 21,35 , Błonnik: 2,87 , Sól: 1,4

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 ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 779,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 118,99 , Cukry: 10,18 , Tłuszcz ogółem: 14,21 w tym nasycone kwasy

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 644,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,26 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 31,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21,56 , Białko: 28,06 , Błonnik: 3 , Sól: 2,08

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 137,96	kcal
Węglowodany przyswajalne	279,14	g
Cukry (glukoza)	7,88	g
Cukry (fruktoza)	10,78	g
Cukry (sacharoza)	30,58	g
Tłuszcze (nasycone)	37,30	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,02	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,61	g
Białko	84,90	g
Błonnik	20,91	g
Sól	4,25	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb bezgl+jajecznica ze szczyprukola - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 591,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 49,61 , Cukry: 14,13 , Tłuszcz ogółem: 29,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,35 , Białko: 24,54 , Błonnik: 2,82 , Sól: ,74

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki, Rodzynki 50 g - w tym alergeny (Siarczyny i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 210,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 46,3 , Cukry: 14,35 , Tłuszcz ogółem: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,11 , Białko: 2,05 , Błonnik: 6,1 , Sól: ,03

OBIAD

Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Seler), Kompot bez cukru, Ryba w jajku (bezglut) - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 921,33 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 126,36 , Cukry: 10,13 , Tłuszcz ogółem: 26,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,07 , Białko: 32,48 , Błonnik: 10,99 , Sól: ,69

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 124,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 28,62 , Cukry: 22,44 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,04 , Białko: ,44 , Błonnik: 2,02 , Sól: ,05

Kolacja

Herbata z cukrem, Chleb bezgl+ kiełbasa zielonogorska+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 261,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 16,44 , Cukry: 15,3 , Tłuszcz ogółem: 21,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,99 , Białko: 7,29 , Błonnik: 1,2 , Sól: 1,04

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 109,14	kcal
Węglowodny przyswajalne	267,33	g
Cukry (glukoza)	8,74	g
Cukry (fruktoza)	13,32	g
Cukry (sacharoza)	54,29	g
Tłuszcze (nasycone)	39,56	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,85	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,02	g
Białko	66,80	g
Błonnik	23,13	g
Sól	2,55	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, wek+ jajecznica ze szczypiorkiem+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 426,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,8 , Cukry: 2,15 , Tłuszcz ogółem: 11,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,82 , Białko: 20,14 , Błonnik: 2,2 , Sól: 1,39

DRUGIE ŚNIADANIE

Rodzyнки 50 g - w tym alergeny (Siarczyn i pochodna siarczynowa), Mandarynki

Wartość energetyczna: 210,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 46,3 , Cukry: 14,35 , Tłuszcz ogółem: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,11 , Białko: 2,05 , Błonnik: 6,1 , Sól: ,03

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 848,47 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 129,95 , Cukry: 10,14 , Tłuszcz ogółem: 17,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,41 , Białko: 32,99 , Błonnik: 11,11 , Sól: ,69

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 406,02 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,1 , Cukry: 17,2 , Tłuszcz ogółem: 10,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,16 , Białko: 15,15 , Błonnik: 3 , Sól: 2,04

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 990,24	kcal
Węglowodny przyswajalne	326,72	g
Cukry (glukoza)	7,69	g
Cukry (fruktoza)	10,57	g
Cukry (sacharoza)	43,18	g
Tłuszcze (nasycone)	15,53	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,18	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,01	g
Białko	70,57	g
Błonnik	23,42	g
Sól	4,21	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+jajecznicza ze szczyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 788,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,28 , Cukry: 1,7 , Tłuszcz ogółem: 27,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,97 , Białko: 36,12 , Błonnik: 9,5 , Sól: 2,04

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 ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 723,66 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 118,99 , Cukry: 10,18 , Tłuszcz ogółem: 10,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,25 , Białko: 30,62 , Błonnik: 11,17 , Sól: ,51

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 136,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 4,5 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 , Białko: 15 , Błonnik: 0 , Sól: ,06

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 650,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,66 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 31,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21,57 , Białko: 28,82 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,08

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 366,22	kcal
Węglowodny przyswajalne	293,38	g
Cukry (glukoza)	6,96	g
Cukry (fruktoza)	8,18	g
Cukry (sacharoza)	15,80	g
Tłuszcze (nasycone)	38,82	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,21	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,59	g
Białko	111,46	g
Błonnik	26,84	g
Sól	4,70	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajecznicza ze szczyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 805,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,33 , Cukry: 3,24 , Tłuszcz ogółem: 29,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,68 , Białko: 34,16 , Błonnik: 3,62 , Sól: 1,74

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 ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kotlety sojowe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 693,16 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 122,23 , Cukry: 10,87 , Tłuszcz ogółem: 8,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,95 , Białko: 23,37 , Błonnik: 14,67 , Sól: ,26

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 531,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,09 , Cukry: 6,56 , Tłuszcz ogółem: 19,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,54 , Białko: 15,87 , Błonnik: 4,55 , Sól: 1,27

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 127,35	kcal
Węglowodny przyswajalne	317,36	g
Cukry (glukoza)	8,58	g
Cukry (fruktoza)	11,48	g
Cukry (sacharoza)	31,25	g
Tłuszcze (nasycone)	28,05	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,19	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,13	g
Białko	64,54	g
Błonnik	23,21	g
Sól	3,26	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ jajko+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 630,02 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,3 , Cukry: 1,77 , Tłuszcz ogółem: 25,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,3 , Białko: 25,47 , Błonnik: 1,83 , Sól: 1,23

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 ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 779,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 118,99 , Cukry: 10,18 , Tłuszcz ogółem: 14,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,63 , Białko: 34,34 , Błonnik: 11,17 , Sól: ,72

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa zielonogórska+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 763,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,8 , Cukry: 4,93 , Tłuszcz ogółem: 35,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,63 , Białko: 36,2 , Błonnik: 3,03 , Sól: 2,04

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 346,48	kcal
Węglowodny przyswajalne	309,81	g
Cukry (glukoza)	8,04	g
Cukry (fruktoza)	16,44	g
Cukry (sacharoza)	24,54	g
Tłuszcze (nasycone)	42,63	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,78	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,81	g
Białko	96,85	g
Błonnik	20,05	g
Sól	4,05	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+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 805,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,33 , Cukry: 3,24 , Tłuszcz ogółem: 29,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,68 , Białko: 34,16 , Błonnik: 3,62 , Sól: 1,74

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 ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 779,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 118,99 , Cukry: 10,18 , Tłuszcz ogółem: 14,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,63 , Białko: 34,34 , Błonnik: 11,17 , Sól: ,72

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+kielbasa zielonogorska+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 644,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,26 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 31,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21,56 , Białko: 28,06 , Błonnik: 3 , Sól: 2,08

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 395,36	kcal
Węglowodny przyswajalne	316,10	g
Cukry (glukoza)	7,88	g
Cukry (fruktoza)	10,78	g
Cukry (sacharoza)	31,21	g
Tłuszcze (nasycone)	40,92	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,95	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,96	g
Białko	97,71	g
Błonnik	21,66	g
Sól	4,59	g

Dieta: 4 Wrzodowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 805,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,33 , Cukry: 3,24 , Tłuszcz ogółem: 29,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,68 , Białko: 34,16 , Błonnik: 3,62 , Sól: 1,74

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 794,33 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 130,59 , Cukry: 14,56 , Tłuszcz ogółem: 9,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,3 , Białko: 35,75 , Błonnik: 14,51 , Sól: ,89

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 644,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,26 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 31,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21,56 , Białko: 28,06 , Błonnik: 3 , Sól: 2,08

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 417,99	kcal
Węglowodny przyswajalne	328,89	g
Cukry (glukoza)	8,50	g
Cukry (fruktoza)	17,12	g
Cukry (sacharoza)	29,39	g
Tłuszcze (nasycone)	40,63	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,66	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,84	g
Białko	98,82	g
Błonnik	25,15	g
Sól	4,77	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 788,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,28 , Cukry: 1,7 , Tłuszcz ogółem: 27,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,97 , Białko: 36,12 , Błonnik: 9,5 , Sól: 2,04

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 ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 779,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 118,99 , Cukry: 10,18 , Tłuszcz ogółem: 14,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,63 , Białko: 34,34 , Błonnik: 11,17 , Sól: ,72

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 624,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,32 , Cukry: 3,52 , Tłuszcz ogółem: 29,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 20,66 , Białko: 30,93 , Błonnik: 8,88 , Sól: 2,36

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 358,73	kcal
Węglowodny przyswajalne	308,11	g
Cukry (glukoza)	7,88	g
Cukry (fruktoza)	10,78	g
Cukry (sacharoza)	28,13	g
Tłuszcze (nasycone)	39,31	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,59	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,82	g
Białko	102,53	g
Błonnik	33,42	g
Sól	5,17	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ jajecznicza ze szczypiorkiem+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 778,87 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,83 , Cukry: 1,24 , Tłuszcz ogółem: 27,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,94 , Białko: 35,01 , Błonnik: 8,83 , Sól: 2,04

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 ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba smażona - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Musztarda/gorczyca), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 876,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 129,72 , Cukry: 10,21 , Tłuszcz ogółem: 19,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4 , Białko: 35,82 , Błonnik: 11,89 , Sól: ,85

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ kiełbasa zielonogórska+ ogórek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 538,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,04 , Cukry: 2,22 , Tłuszcz ogółem: 23,27 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,78 , Białko: 22,93 , Błonnik: 8,18 , Sól: 2,49

Dobowa suma wartości odżywczych

Ilość jm.

Wartość energetyczna kcal	2 360,93	kcal
Węglowodny przyswajalne	319,12	g
Cukry (glukoza)	7,19	g
Cukry (fruktoza)	9,77	g
Cukry (sacharoza)	28,10	g
Tłuszcze (nasycone)	35,77	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,28	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,72	g
Białko	94,90	g
Błonnik	32,77	g
Sól	5,43	g

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

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+ jajecznicza ze szczypiorkiem+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 475,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,41 , Cukry: ,55 , Tłuszcz ogółem: 20,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,25 , Białko: 20,54 , Błonnik: 6,8 , Sól: 1,48

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 ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba smażona - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Musztarda/gorczyca), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 876,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 129,72 , Cukry: 10,21 , Tłuszcz ogółem: 19,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4 , Białko: 35,82 , Błonnik: 11,89 , Sól: ,85

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ kielbasa zielonogórska+ ogórek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 492,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,58 , Cukry: 2,16 , Tłuszcz ogółem: 22,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,71 , Białko: 21,27 , Błonnik: 6,9 , Sól: 2,28

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	2 379,62	kcal
Węglowodny przyswajalne	318,72	g
Cukry (glukoza)	8,14	g
Cukry (fruktoza)	10,87	g
Cukry (sacharoza)	27,81	g
Tłuszcze (nasycone)	37,92	g

Tłuszcze (jednonasycone)	25,89	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,40	g
Białko	89,60	g
Błonnik	37,99	g
Sól	5,98	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 414,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 52,08 , Cukry: 1,07 , Tłuszcz ogółem: 11,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,97 , Białko: 19,49 , Błonnik: 8,75 , Sól: 1,59

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 ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 722,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,36 , Cukry: 10,15 , Tłuszcz ogółem: 9,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,05 , Białko: 33,59 , Błonnik: 11,1 , Sól: ,71

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 444,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,36 , Cukry: 3,16 , Tłuszcz ogółem: 15,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,6 , Białko: 24,91 , Błonnik: 8,88 , Sól: 2,22

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 747,20	kcal
Węglowodny przyswajalne	259,32	g
Cukry (glukoza)	7,88	g
Cukry (fruktoza)	10,78	g
Cukry (sacharoza)	27,11	g
Tłuszcze (nasycone)	18,67	g
Tłuszcze (jednonasycone)	11,45	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,55	g
Białko	79,14	g
Błonnik	32,60	g
Sól	4,56	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 692,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,22 , Cukry: 3,24 , Tłuszcz ogółem: 17,73 w tym nasycone kwasy

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 779,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 118,99 , Cukry: 10,18 , Tłuszcz ogółem: 14,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,63 , Białko: 34,34 , Błonnik: 11,17 , Sól: ,72

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko, Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 189,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,87 , Cukry: 19,09 , Tłuszcz ogółem: 2,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,81 , Białko: 6,69 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,28

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 600,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,23 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 26,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,11 , Białko: 28,01 , Błonnik: 3 , Sól: 2,08

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 419,06	kcal
Węglowodny przyswajalne	334,56	g
Cukry (glukoza)	7,88	g
Cukry (fruktoza)	10,78	g
Cukry (sacharoza)	34,21	g
Tłuszcze (nasycone)	32,83	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,92	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,89	g
Białko	110,45	g
Błonnik	21,66	g
Sól	5,06	g

Dieta: 9/WEN Bogatobiałkowa wysokoenerget

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajecznica ze szczyt. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 692,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,22 , Cukry: 3,24 , Tłuszcz ogółem: 17,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,48 , Białko: 34,06 , Błonnik: 3,62 , Sól: 1,74

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki, Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Rodzynki 50 g - w tym alergeny (Siarczyny i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 300,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,6 , Cukry: 15,85 , Tłuszcz ogółem: 3,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,9 , Białko: 8,5 , Błonnik: 6,1 , Sól: ,27

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 779,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 118,99 , Cukry: 10,18 , Tłuszcz ogółem: 14,21 w tym nasycone kwasy

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko, Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 189,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,87 , Cukry: 19,09 , Tłuszcz ogółem: 2,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,81 , Białko: 6,69 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,28

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 600,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,23 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 26,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,11 , Białko: 28,01 , Błonnik: 3 , Sól: 2,08

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 562,06	kcal
Węglowodany przyswajalne	366,91	g
Cukry (glukoza)	7,88	g
Cukry (fruktoza)	10,78	g
Cukry (sacharoza)	34,76	g
Tłuszcze (nasycone)	32,91	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,93	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,96	g
Białko	111,60	g
Błonnik	24,91	g
Sól	5,09	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+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	30,0	g
	Rukola	20,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
zupa mleczna z kaszą manną	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa ziemniaczana	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Ryba w jajku	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obrób	Musztarda *(10)	3,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Kapusta pekińska	100,0	g
	Koper ogrodowy	4,0	g
	Ogórek	40,0	g
	Rzodkiewka	50,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
	Kisiel w proszku	20,0	g
Inne składniki			

Kolacja



Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Wek+kiełbasa zielonogorska+pomidor	Kiełbasa Zielonogórska *(1, 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
Chleb mieszany+ jajecznica ze szczypiorkie	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szcypiorek	3,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g	
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa ziemniaczana	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Słonina	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Ryba smażona	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Bułka tarta *(1)	10,0	g
Ryż gotowany **(gotowanie)	Ryż biały	80,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obrób	Olej rzepakowy	5,0	g
	Kapusta pekińska	100,0	g
	Koper ogrodowy	4,0	g
	Ogórek	40,0	g
	Rzodkiewka	50,0	g



	Musztarda *(10)	3,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
	Kisiel w proszku	20,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Chleb mieszany+ kielbasa zielonogórska+ og	Kielbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Ogórek	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+jajecznicza ze szczyp. na parze+rukola	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	30,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa ziemniaczana	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Słonina	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Ryba w jajku	Jaja kurze całe *(3)	20,0



	Morszczuk, świeży *(4)	80,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0 g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obrób	Musztarda *(10)	3,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Kapusta pekińska	100,0 g
	Koper ogrodowy	4,0 g
	Ogórek	40,0 g
	Rzodkiewka	50,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	Jabłko	50,0 g	
	Kisiel w proszku	20,0 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 zielonogorska+pomidor	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			

Dieta: 11/GL Bezglutenowa**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0 g	
Chleb bezgl+jajecznica ze szczy+rukola **(Jaja kurze całe *(3)	90,0 g	
	Szczypiorek	10,0 g	
	Rukola	20,0 g	
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0 g	
	Masło ekstra *(7)	20,0 g	
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą **(gotow	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g	
	Mąka kukurydziana	30,0 g	
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki **(obróbka wstępna)	Mandarynki	150,0 g	
Rodzynki 50 g **(obróbka wstępna)	Rodzynki, suszone *(12)	50,0 g	
Inne składniki			

OBIAD



Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Zupa ziemniaczana **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Skrobia ziemniaczana	20,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Słonina	10,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Ryba w jajku (bezglut) **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0	g
	Olej rzepakowy	10,0	g
Ryż gotowany **(gotowanie)	Ryż biały	80,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obrób)	Musztarda *(10)	3,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Kapusta pekińska	100,0	g
	Koper ogrodowy	4,0	g
	Ogórek	40,0	g
	Rzodkiewka	50,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	Jabłko	100,0	g
	Kisiel w proszku	20,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0	g
Chleb bezgl+ kielbasa zielonogórska+ pomid	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0	g
	Kielbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	20,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru **(gotowanie)	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
wek+ jajecznicza ze szczypiorkiem+ rukola **(Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szcypiorek	3,0	g
	Rukola	20,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Rodzynki 50 g **(obróbka wstępna)	Rodzynki, suszone *(12)	50,0	g
Mandarynki **(obróbka wstępna)	Mandarynki	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa ziemniaczana **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Skrobia ziemniaczana	20,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Słonina	10,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Ryba w jajku **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Ryż gotowany **(gotowanie)	Ryż biały	80,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obrób	Musztarda *(10)	3,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Kapusta pekińska	100,0	g
	Koper ogrodowy	4,0	g
	Ogórek	40,0	g
	Rzodkiewka	50,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
	Kisiel w proszku	20,0	g
Inne składniki			

Kolacja

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

Dieta: 11/NP Niskopurynowa**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g



Graham+jajecznica ze szczypt. na parze+ruk	Jaja kurze całe *(3)	90,0 g
	Szczypiorek	30,0 g
	Rukola	20,0 g
	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0 g
zupa mleczna z kaszą manną	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g
	Kasza manna *(1)	30,0 g
Inne składniki		

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa ziemniaczana	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Ryba w jajku	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obrób	Musztarda *(10)	3,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Kapusta pekińska	100,0	g
	Koper ogrodowy	4,0	g
	Ogórek	40,0	g
	Rzodkiewka	50,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
serek homogenizowany	Serek Homogenizowany Naturalny *(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+kiełbasa zielonogorska+pomidor+ rukol	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g



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

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru **(gotowanie)	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+jajecznicza ze szczyp. na parze+rukola *	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	30,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
zupa mleczna z kaszą manną **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa ziemniaczana **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Kotlety sojowe **(smażenie)	Olej rzepakowy	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Kotlety Sojowe *(6)	100,0	g
Ryż gotowany **(gotowanie)	Ryż biały	80,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obrób)	Musztarda *(10)	3,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Kapusta pekińska	100,0	g
	Koper ogrodowy	4,0	g
	Ogórek	40,0	g
	Rzodkiewka	50,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
	Kisiel w proszku	20,0	g
Inne składniki			



Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Wek+ ogórek +pomidor **(obróbka wstępna)	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Ogórek	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Kawa zbożowa bez cukru **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Inne składniki			

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ jajko+ rukola	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
zupa mleczna z kaszą manną	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa ziemniaczana	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Słonina	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Ryba w jajku	Jaja kurze całe *(3)	20,0
Morszczuk, świeży *(4)		80,0	g
Mąka pszenna, typ 500 *(1)		5,0	g
Mieszanka Ziół		2,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obrób	Musztarda *(10)	3,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Kapusta pekińska	100,0	g
	Koper ogrodowy	4,0	g



	Ogórek	40,0 g
	Rzodkiewka	50,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
	Kisiel w proszku	20,0	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 zielonogórska+ pomidor	Kielbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
zupa mleczna z kaszą manną **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	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+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Szczypiorek	30,0	g
	Rukola	20,0	g
zupa mleczna z kaszą manną	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa ziemniaczana	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Słonina	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Ryba w jajku	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obrób	Musztarda *(10)	3,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Kapusta pekińska	100,0	g
	Koper ogrodowy	4,0	g
	Ogórek	40,0	g
	Rzodkiewka	50,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

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



Kisiel i jabłko **(gotowanie)	Jabłko	50,0 g
	Kisiel w proszku	20,0 g
Inne składniki		

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Wek+kiełbasa zielonogorska+pomidor	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Kiełbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	g
Inne składniki			

Dieta: 4 Wrzodowa**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+jajecznicza ze szczyp. na parze+rukola	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Szczypiorek	30,0	g
	Rukola	20,0	g
zupa mleczna z kaszą manną	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza manna *(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
Zupa ziemniaczana	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Słonina	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Ryba w jajku	Jaja kurze całe *(3)	20,0
Morszczuk, świeży *(4)		80,0	g
Mąka pszenna, typ 500 *(1)		5,0	g
Mieszanka Ziół		2,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g

Jadłospis na dzień: 18-08-2025
szczegółowy**Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

Jarzyny duszone **(duszenie)	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	190,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	Jabłko	50,0 g	
	Kisiel w proszku	20,0 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	
Wek+kiełbasa zielonogorska+pomidor	Kiełbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0 g	
	Masło ekstra *(7)	15,0 g	
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g	
	Pomidor	100,0 g	
Inne składniki			

Dieta: 5 Bogatoresztkowa**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0 g	
Graham+jajecznica ze szczyb. na parze+ruk	Jaja kurze całe *(3)	90,0 g	
	Szcypiorek	30,0 g	
	Rukola	20,0 g	
	Masło ekstra *(7)	15,0 g	
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0 g	
zupa mleczna z kaszą manną	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g	
	Kasza manna *(1)	30,0 g	
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0 g	
Zupa ziemniaczana	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g	
	Kości, wywar	300,0 g	
	Ziemniaki, późne	200,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
	Słonina	5,0 g	
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0 g	
	Pietruszka, liście	5,0 g	



	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
Ryba w jajku	Jaja kurze całe *(3)	20,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0 g
	Ryż gotowany	Ryż biały
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obrób)	Olej rzepakowy	5,0 g
	Kapusta pekińska	100,0 g
	Koper ogrodowy	4,0 g
	Ogórek	40,0 g
	Rzodkiewka	50,0 g
	Musztarda *(10)	3,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Inne składniki	

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
	Kisiel w proszku	20,0	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+ kielbasa zielonogórska +pomidor	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Kielbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	g
Inne składniki			

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb graham+ jajecznica ze szczypiorkiem+	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Szczypiorek	3,0	g
	Rukola	20,0	g
zupa mleczna z kaszą manną **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa ziemniaczana	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Słonina	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Ryba smażona	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Bułka tarta *(1)	10,0	g
Ryż gotowany **(gotowanie)	Ryż biały	80,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obrób	Musztarda *(10)	3,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Kapusta pekińska	100,0	g
	Koper ogrodowy	4,0	g
	Ogórek	40,0	g
	Rzodkiewka	50,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
	Kisiel w proszku	20,0	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
Chleb graham+ kiełbasa zielonogórska+ ogó	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Ogórek	100,0	g
	Kiełbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	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



Chleb graham+ jajecznicza ze szczypiorkiem+	Jaja kurze całe *(3)	90,0 g
	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0 g
	Szczypiorek	3,0 g
	Rukola	20,0 g

Inne składniki

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
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	
Mandarynki **(obróbka wstępna)	Mandarynki	150,0 g	

Inne składniki

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0 g	
Zupa ziemniaczana	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g	
	Kości, wywar	300,0 g	
	Ziemniaki, późne	200,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
	Słonina	5,0 g	
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0 g	
	Pietruszka, liście	5,0 g	
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g	
Ryba smażona	Jaja kurze całe *(3)	20,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0 g	
	Olej rzepakowy	5,0 g	
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g	
	Bułka tarta *(1)	10,0 g	
Ryż gotowany **(gotowanie)	Ryż biały	80,0 g	
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obróbka)	Musztarda *(10)	3,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
	Olej rzepakowy	5,0 g	
	Kapusta pekińska	100,0 g	
	Koper ogrodowy	4,0 g	
	Ogórek	40,0 g	
	Rzodkiewka	50,0 g	

Inne składniki

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	Jabłko	50,0 g	
	Kisiel w proszku	20,0 g	

Inne składniki

Kolacja

Jadłospis na dzień: 18-08-2025
szczegółowy**Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

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 graham+ kiełbasa zielonogórska+ ogó	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Ogórek	100,0	g
	Kiełbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	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+jajecznicza ze szczyb. na parze+ruk	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Szcypiorek	30,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa ziemniaczana	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	20,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	3,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Ryba w jajku	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obrób	Musztarda *(10)	3,0	g



	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Kapusta pekińska	100,0 g
	Koper ogrodowy	4,0 g
	Ogórek	40,0 g
	Rzodkiewka	50,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	Jabłko	50,0 g	
	Kisiel w proszku	20,0 g	
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
graham+ kiełbasa zielonogórska+ pomidor	Masło ekstra *(7)	5,0 g	
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0 g	
	Pomidor	100,0 g	
	Kiełbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0 g	
Herbata bez cukru **(gotowanie)	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	
Wek+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola	Jaja kurze całe *(3)	90,0 g	
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g	
	Szczypiorek	30,0 g	
	Rukola	20,0 g	
zupa mleczna z kaszą manną	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g	
	Kasza manna *(1)	30,0 g	
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki **(obróbka wstępna)	Mandarynki	150,0 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	
Zupa ziemniaczana	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g	
	Kości, wywar	300,0 g	
	Ziemniaki, późne	200,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
	Słonina	5,0 g	



	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0 g
	Pietruszka, liście	5,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
Ryba w jajku	Jaja kurze całe *(3)	20,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0 g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0 g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obrób	Musztarda *(10)	3,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Kapusta pekińska	100,0 g
	Koper ogrodowy	4,0 g
	Ogórek	40,0 g
	Rzodkiewka	50,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
	Kisiel w proszku	20,0	g
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+kiełbasa zielonogorska+pomidor	Kiełbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	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+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Szczypiorek	30,0	g
	Rukola	20,0	g
zupa mleczna z kaszą manną	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

**Jadłospis na dzień: 18-08-2025
szczegółowy****Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

Mandarynki **(obróbka wstępna)	Mandarynki	150,0 g
Jogurt naturalny 150g **(obróbka wstępna)	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	150,0 g
Rodzynki 50 g **(obróbka wstępna)	Rodzynki, suszone *(12)	50,0 g
Inne składniki		

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa ziemniaczana	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Słonina	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Ryba w jajku	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obróbka wstępna)	Musztarda *(10)	3,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Kapusta pekińska	100,0	g
	Koper ogrodowy	4,0	g
	Ogórek	40,0	g
	Rzodkiewka	50,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	Kisiel w proszku	20,0	g
	Jabłko	50,0	g
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+kiełbasa zielonogorska+pomidor	Kiełbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			



** Sposób obróbki potrawy

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

1	Gluten	2	Skorupiaki	3	Jaja (jadalne)
4	Ryba	5	Orzeszki ziemne	6	Białko sojowe
7	Białko mleka krowiego	8	Orzechy i nasiona	9	Seler
10	Musztarda/gorczyca	11	Nasiona sezamu	12	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	P15	Albumina
P16	Ananas	P17	Arbuz	P18	Aspartam
P19	Banan	P20	Białko jaja kurzego	P21	Borówka
P22	Bób	P23	Brzoskwinia	P24	Cebula
P25	Cynamon	P26	Cytrynian	P27	Czekolada
P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności	P30	Dorsz
P31	Drób	P32	Figi	P33	Gałka muszkatołowa
P34	Glutaminian	P35	Goździk	P36	Grzyb
P37	Homar	P38	Imbir	P39	Jabłko
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47	Laktoza	P48	Maliny
P49	Małże	P50	Marchew	P51	Mątwą
P52	Melon	P53	Mięso	P54	Mięso czerwone
P55	Migdał	P56	Nabiał	P57	Nasiona
P58	Olej rybi	P59	Olejek migdałowy	P60	Orzech
P61	Orzech laskowy	P62	Orzech nerkowca	P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe	P65	Ostryga	P66	Ośmiornica
P67	Owies	P68	Owoc	P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi	P71	Owoc mango	P72	Papryka
P73	Pistacja	P74	Pomarańcza - owoc	P75	Pomidor
P76	Pszenica	P77	Ryż	P78	Ser
P79	Skorupiak morski	P80	Sok jabłkowy	P81	Truskawka
P82	Tuńczyk	P83	Warzywa strączkowe	P84	Wieprzowina
P85	Wiśnia	P86	Zboża	P87	Ziarna soi
P88	Ziemniak	P89	Zioła i przyprawy	P90	Żyto
P91	Żywność na bazie mleka ssaków				

.....
sporządził
/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził