

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

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), 3 wek + sałatka brokułowo-kalfiorowa+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 654,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,66 , Cukry: 5,79 , Tłuszcz ogółem: 14,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,07 , Białko: 29,79 , Błonnik: 7,52 , Sól: 1,7

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Mandarynki

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

**OBIAD**

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Leczo z pieczywem - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 655,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,99 , Cukry: 10,54 , Tłuszcz ogółem: 15,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,52 , Białko: 32,03 , Błonnik: 11,4 , Sól: 2,62

**PODWIECZOREK**

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

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

**Kolacja**

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

Wartość energetyczna: 481,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,08 , Cukry: 23,56 , Tłuszcz ogółem: 7,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 15,21 , Błonnik: 3,4 , Sól: 1,24

**Dobowa suma wartości odżywczych**

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 075,81	kcal
Węglowodny przyswajalne	305,97	g
Cukry (glukoza)	13,22	g
Cukry (fruktoza)	14,65	g
Cukry (sacharoza)	29,61	g
Tłuszcze (nasycone)	18,32	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,08	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,34	g
Białko	89,07	g
Błonnik	25,87	g
Sól	5,92	g

**Dieta: 1 Podstawowa****ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ sałatka brokułowo-kalfiorowa+ ros - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 630,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 79,02 , Cukry: 4,62 , Tłuszcz ogółem: 22,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,12 , Białko: 18,7 , Błonnik: 11,28 , Sól: 1,97

## DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

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

## OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Leczo z pieczywem - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 655,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,99 , Cukry: 10,54 , Tłuszcz ogółem: 15,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,52 , Białko: 32,03 , Błonnik: 11,4 , Sól: 2,62

## PODWIECZOREK

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

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

## Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ ser topiony+ ogórek kons+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 743,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,01 , Cukry: 4,05 , Tłuszcz ogółem: 30,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,89 , Białko: 24,09 , Błonnik: 8,32 , Sól: 3,29

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 314,09	kcal
Węglowodany przyswajalne	291,26	g
Cukry (glukoza)	6,27	g
Cukry (fruktoza)	7,40	g
Cukry (sacharoza)	23,13	g
Tłuszcze (nasycone)	37,95	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,19	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,92	g
Białko	86,86	g
Błonnik	34,55	g
Sól	8,24	g

---

## Dieta: 10 Niskobiałkowa

---

### ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ sałatka brokułowo- kalafiorowa+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 385,94 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 60,99 , Cukry: 4,88 , Tłuszcz ogółem: 7,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,08 , Białko: 15,85 , Błonnik: 5,45 , Sól: 1,35

### DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki, Orzechy 40 g

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

### OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Leczo z pieczywem - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 655,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,99 , Cukry: 10,54 , Tłuszcz ogółem: 15,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,52 , Białko: 32,03 , Błonnik: 11,4 , Sól: 2,62

### 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+dżem+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 593,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,18 , Cukry: 23,56 , Tłuszcz ogółem: 19,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,31 , Błonnik: 3,4 , Sól: 1,24

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 068,41	kcal
Węglowodny przyswajalne	276,29	g
Cukry (glukoza)	14,22	g
Cukry (fruktoza)	17,35	g
Cukry (sacharoza)	39,68	g
Tłuszcze (nasycone)	20,79	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,61	g
Tłuszcze (wielonasycone)	23,56	g
Białko	70,73	g
Błonnik	26,72	g
Sól	5,26	g

---

## Dieta: 11/GL Bezglutenowa

---

### ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb bezglutenowy+ sałatka brokułowo-kalaf.+sałat - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Musztarda/gorczyca), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 456,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,32 , Cukry: 16,9 , Tłuszcz ogółem: 15,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,1 , Białko: 19,8 , Błonnik: 5,91 , Sól: ,77

### 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

Barszcz biały z ziemniakami (bezglut) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Kompot z cukrem, Leczo z pieczywem - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 685,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,09 , Cukry: 38,38 , Tłuszcz ogółem: 15,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,46 , Białko: 26,1 , Błonnik: 11,44 , Sól: 1,69

### PODWIECZOREK

Galaretką owocowa

Wartość energetyczna: 200,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43 , Cukry: 43 , Tłuszcz ogółem: ,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: 5 , Błonnik: 1,75 , Sól: ,01

## Kolacja

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

Wartość energetyczna: 257,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 34,01 , Cukry: 33,8 , Tłuszcz ogółem: 12,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,26 , Białko: 1,41 , Błonnik: 1,6 , Sól: ,1

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 667,17	kcal
Węglowodny przyswajalne	234,37	g
Cukry (glukoza)	16,47	g

Cukry (fruktoza)	18,95 g
Cukry (sacharoza)	110,46 g
Tłuszcze (nasycone)	18,88 g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,18 g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,24 g
Białko	53,20 g
Błonnik	23,55 g
Sól	2,56 g

---

## Dieta: 11/ML Bezmleczna

---

### ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+sałatka brokułowo- kalafiorowa+ sałata(bezml) - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 435,94 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,49 , Cukry: 17,38 , Tłuszcz ogółem: 7,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,08 , Białko: 15,85 , Błonnik: 5,45 , Sól: 1,35

### DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki, Orzechy 40 g

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

### OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Leczo z pieczywem - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 655,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,99 , Cukry: 10,54 , Tłuszcz ogółem: 15,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,52 , Białko: 32,03 , Błonnik: 11,4 , Sól: 2,62

### PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko, Orzechy

Wartość energetyczna: 432,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 29,32 , Cukry: 18,69 , Tłuszcz ogółem: 28,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,3 , Białko: 8,24 , Błonnik: 4,27 , Sól: ,05

### Kolacja

Herbata z cukrem, wek+dżem+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 439,49 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,7 , Cukry: 35,7 , Tłuszcz ogółem: 4,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,16 , Białko: 9,3 , Błonnik: 3,4 , Sól: 1,1

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 296,98	kcal
Węglowodny przyswajalne	298,05	g
Cukry (glukoza)	14,22	g
Cukry (fruktoza)	17,35	g
Cukry (sacharoza)	65,42	g
Tłuszcze (nasycone)	13,72	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,82	g
Tłuszcze (wielonasycone)	43,86	g
Białko	72,72	g
Błonnik	29,97	g
Sól	5,12	g

---

## Dieta: 11/NP Niskopurynowa

---

### ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ sałatka jarzynowa z jajkiem+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler,

Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 766,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,02 , Cukry: 7,11 , Tłuszcz ogółem: 23,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,4 , Białko: 31,97 , Błonnik: 7,49 , Sól: 2,1

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

Mandarynki

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

## **OBIAD**

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Leczo z pieczywem - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 622,04 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,19 , Cukry: 9,44 , Tłuszcz ogółem: 15,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,54 , Białko: 31,22 , Błonnik: 13,6 , Sól: 2,52

## **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), Graham+ dżem+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 577,11 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,14 , Cukry: 22,02 , Tłuszcz ogółem: 17,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 17,28 , Błonnik: 9,28 , Sól: 1,54

### **Dobowa suma wartości odżywczych**

	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	2 169,44	kcal
Węglowodny przyswajalne	277,80	g
Cukry (glukoza)	12,71	g
Cukry (fruktoza)	14,15	g
Cukry (sacharoza)	25,52	g
Tłuszcze (nasycone)	22,78	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,22	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,40	g
Białko	96,36	g
Błonnik	33,22	g
Sól	6,22	g

---

## **Dieta: 11/WE Wegetariańska**

---

### **ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ sałatka brokułowo-kalafiorowa+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 651,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,41 , Cukry: 5,75 , Tłuszcz ogółem: 14,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,02 , Białko: 29,62 , Błonnik: 7,52 , Sól: 1,69

### **DRUGIE ŚNIADANIE**

Mandarynki

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

### **OBIAD**

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą i ryżem - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 892,84 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 155,64 , Cukry: 10,87 , Tłuszcz ogółem: 14,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,46 , Białko: 28,48 , Błonnik: 17,44 , Sól: ,12

## PODWIECZOREK

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

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

## Kolacja

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

Wartość energetyczna: 668,44 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,29 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 32,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,57 , Białko: 21,92 , Błonnik: 3 , Sól: 2,29

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 497,52	kcal
Węglowodny przyswajalne	355,58	g
Cukry (glukoza)	7,16	g
Cukry (fruktoza)	8,71	g
Cukry (sacharoza)	23,40	g
Tłuszcze (nasycone)	31,48	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,08	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,83	g
Białko	92,05	g
Błonnik	31,51	g
Sól	4,47	g

---

## Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

---

### ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ sałatka brokułowo-kalafiorowa+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 534,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,49 , Cukry: 4,99 , Tłuszcz ogółem: 12,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,58 , Białko: 26,42 , Błonnik: 6,8 , Sól: 1,29

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

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

### OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Leczo z pieczywem - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 655,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,99 , Cukry: 10,54 , Tłuszcz ogółem: 15,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,52 , Białko: 32,03 , Błonnik: 11,4 , Sól: 2,62

## PODWIECZOREK

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

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

## Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+dżem+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 742,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 96,68 , Cukry: 23,67 , Tłuszcz ogółem: 25,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,02 , Białko: 25,89 , Błonnik: 4,75 , Sól: 1,18

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 223,68	kcal

Węglowodny przyswajalne	296,60 g
Cukry (glukoza)	13,67 g
Cukry (fruktoza)	20,65 g
Cukry (sacharoza)	23,22 g
Tłuszcze (nasycone)	29,57 g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,59 g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,59 g
Białko	96,07 g
Błonnik	26,65 g
Sól	5,46 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, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ sałatka brokułowo-kalafiorowa+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 651,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,41 , Cukry: 5,75 , Tłuszcz ogółem: 14,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,02 , Białko: 29,62 , Błonnik: 7,52 , Sól: 1,69

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

Mandarynki

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

## **OBIAD**

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Leczo z pieczywem - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 655,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,99 , Cukry: 10,54 , Tłuszcz ogółem: 15,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,52 , Białko: 32,03 , Błonnik: 11,4 , Sól: 2,62

## **PODWIECZOREK**

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

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

## **Kolacja**

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

Wartość energetyczna: 593,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,18 , Cukry: 23,56 , Tłuszcz ogółem: 19,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,31 , Błonnik: 3,4 , Sól: 1,24

### **Dobowa suma wartości odżywczych**

	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	2 185,61	kcal
Węglowodany przyswajalne	305,83	g
Cukry (glukoza)	13,22	g
Cukry (fruktoza)	14,65	g
Cukry (sacharoza)	29,57	g
Tłuszcze (nasycone)	26,48	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,41	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,51	g
Białko	89,00	g
Błonnik	25,87	g
Sól	5,92	g

---

## **Dieta: 4 Wrzodowa**

---

### **ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ sałatka brokułowo-kalafiorowa+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 651,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,41 , Cukry: 5,75 , Tłuszcz ogółem: 14,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,02 , Białko: 29,62 , Błonnik: 7,52 , Sól: 1,69

### **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 grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Leczo z pieczywem - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 642,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,11 , Cukry: 9,97 , Tłuszcz ogółem: 15,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,5 , Białko: 29,8 , Błonnik: 10,03 , Sól: 2,61

### **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+ dżem+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 481,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,08 , Cukry: 23,56 , Tłuszcz ogółem: 7,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 15,21 , Błonnik: 3,4 , Sól: 1,24

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 940,60	kcal
Węglowodny przyswajalne	291,05	g
Cukry (glukoza)	13,50	g
Cukry (fruktoza)	20,50	g
Cukry (sacharoza)	21,33	g
Tłuszcze (nasycone)	15,67	g
Tłuszcze (jednonasycone)	17,05	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,94	g
Białko	81,68	g
Błonnik	23,95	g
Sól	5,78	g

---

## Dieta: 5 Bogatoresztkowa

---

### ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham 120 + sałatka brokułowo- kalafiorowa+ roszp - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 807,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,93 , Cukry: 4,41 , Tłuszcz ogółem: 30,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,01 , Białko: 31,96 , Błonnik: 13,41 , Sól: 2,08

### DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

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

### OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Leczo z pieczywem - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 655,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,99 , Cukry: 10,54 , Tłuszcz ogółem: 15,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,52 , Białko: 32,03 , Błonnik: 11,4 , Sól: 2,62

### PODWIECZOREK

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

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

## Kolacja

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

Wartość energetyczna: 577,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,15 , Cukry: 22,02 , Tłuszcz ogółem: 17,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 17,28 , Błonnik: 9,28 , Sól: 1,54

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 324,67	kcal
Węglowodny przyswajalne	298,30	g

Cukry (glukoza)	13,22 g
Cukry (fruktoza)	14,65 g
Cukry (sacharoza)	26,69 g
Tłuszcze (nasycone)	33,75 g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,62 g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,48 g
Białko	93,30 g
Błonnik	37,64 g
Sól	6,60 g

---

## Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

---

### ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham 120 + sałatka brokułowo- kalafiorowa+ roszp - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 807,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,93 , Cukry: 4,41 , Tłuszcz ogółem: 30,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,01 , Białko: 31,96 , Błonnik: 13,41 , Sól: 2,08

### DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

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

### OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Leczo z pieczywem - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 637,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,19 , Cukry: 9,44 , Tłuszcz ogółem: 15,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,54 , Białko: 34,82 , Błonnik: 13,6 , Sól: 2,73

### PODWIECZOREK

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

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

### Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ ser topiony+ ogórek kons - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 644,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,04 , Cukry: 2,92 , Tłuszcz ogółem: 29,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,82 , Białko: 23,12 , Błonnik: 7,78 , Sól: 3,05

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 373,79	kcal
Węglowodny przyswajalne	270,39	g
Cukry (glukoza)	6,27	g
Cukry (fruktoza)	7,40	g
Cukry (sacharoza)	20,69	g
Tłuszcze (nasycone)	41,79	g
Tłuszcze (jednonasycone)	31,03	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,90	g
Białko	101,94	g
Błonnik	38,34	g
Sól	8,23	g

---

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

---

## ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham 100 + sałatka brokułowo- kalafiorowa+ roszp - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 495,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 49,05 , Cukry: 3,48 , Tłuszcz ogółem: 22,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10 , Białko: 16,53 , Błonnik: 10,06 , Sól: 1,52

## DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

## OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Leczo z pieczywem - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 637,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,19 , Cukry: 9,44 , Tłuszcz ogółem: 15,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,54 , Białko: 34,82 , Błonnik: 13,6 , Sól: 2,73

## PODWIECZOREK

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

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

## Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ ser topiony+ ogórek kons - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 598,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,58 , Cukry: 2,86 , Tłuszcz ogółem: 29,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,75 , Białko: 21,46 , Błonnik: 6,5 , Sól: 2,84

## DRUGA KOLACJA

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

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 384,07	kcal
Węglowodny przyswajalne	273,54	g
Cukry (glukoza)	7,22	g
Cukry (fruktoza)	8,50	g
Cukry (sacharoza)	20,16	g
Tłuszcze (nasycone)	43,62	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,89	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,88	g
Białko	95,68	g
Błonnik	42,24	g
Sól	8,78	g

---

## Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

---

### ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham 120 + sałatka brokułowo- kalafiorowa+ roszp - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 408,97 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,24 , Cukry: 3,38 , Tłuszcz ogółem: 8,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,15 , Białko: 18,02 , Błonnik: 11,33 , Sól: 1,66

### DRUGIE ŚNIADANIE

## Mandarynki

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

## OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Leczo z pieczywem - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 637,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,19 , Cukry: 9,44 , Tłuszcz ogółem: 15,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,54 , Białko: 34,82 , Błonnik: 13,6 , Sól: 2,73

## PODWIECZOREK

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

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

## Kolacja

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

Wartość energetyczna: 410,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,19 , Cukry: 21,66 , Tłuszcz ogółem: 6,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,19 , Białko: 11,29 , Błonnik: 9,28 , Sól: 1,39

## Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 613,64	kcal
Węglowodany przyswajalne	230,87	g
Cukry (glukoza)	13,22	g
Cukry (fruktoza)	14,65	g
Cukry (sacharoza)	21,91	g
Tłuszcze (nasycone)	13,69	g
Tłuszcze (jednonasycone)	12,89	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,08	g
Białko	71,48	g
Błonnik	37,06	g
Sól	6,02	g

---

## Dieta: 9 Bogatobiałkowa

---

### ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ sałatka brokułowo-kalafiorowa+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 651,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,41 , Cukry: 5,75 , Tłuszcz ogółem: 14,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,02 , Białko: 29,62 , Błonnik: 7,52 , Sól: 1,69

### 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 grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Leczo z pieczywem - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 655,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,99 , Cukry: 10,54 , Tłuszcz ogółem: 15,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,52 , Białko: 32,03 , Błonnik: 11,4 , Sól: 2,62

## PODWIECZOREK

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

Wartość energetyczna: 417,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,09 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 15,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,15 , Białko: 24,74 , Błonnik: ,7 , Sól: ,74

## Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ser topiony+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 593,63 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,21 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 24,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,1 , Białko: 21,85 , Błonnik: 3 , Sól: 2,29

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 475,32	kcal
Węglowodny przyswajalne	315,96	g
Cukry (glukoza)	7,47	g
Cukry (fruktoza)	8,90	g
Cukry (sacharoza)	24,07	g
Tłuszcze (nasycone)	35,61	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,92	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,03	g
Białko	115,58	g
Błonnik	25,47	g
Sól	7,58	g

---

## Dieta: 9/WEN Bogatobiałkowa wysokoenerget

---

### ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ sałatka brokułowo-kalafiorowa+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 651,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,41 , Cukry: 5,75 , Tłuszcz ogółem: 14,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,02 , Białko: 29,62 , Błonnik: 7,52 , Sól: 1,69

### DRUGIE ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 423,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 27,85 , Cukry: 16,18 , Tłuszcz ogółem: 25,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,44 , Białko: 13,75 , Błonnik: 5,45 , Sól: ,25

### OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Leczo z pieczywem - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 655,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,99 , Cukry: 10,54 , Tłuszcz ogółem: 15,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,52 , Białko: 32,03 , Błonnik: 11,4 , Sól: 2,62

### PODWIECZOREK

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

Wartość energetyczna: 417,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,09 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 15,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,15 , Białko: 24,74 , Błonnik: ,7 , Sól: ,74

## Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ser topiony+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 593,63 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,21 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 24,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,1 , Białko: 21,85 , Błonnik: 3 , Sól: 2,29

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 741,72	kcal
Węglowodny przyswajalne	320,56	g
Cukry (glukoza)	7,47	g
Cukry (fruktoza)	8,90	g
Cukry (sacharoza)	24,95	g

Tłuszcze (nasycone)	38,24 g
Tłuszcze (jednonasycone)	31,68 g
Tłuszcze (wielonasycone)	25,50 g
Białko	121,98 g
Błonnik	28,07 g
Sól	7,59 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
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
3 wek + sałatka brokułowo-kalfiorowa+ rozszp	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Szczypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszponka	20,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Kalafior	70,0	g
	Ogórek	20,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	4,0	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 grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Leczo z pieczywem **(duszenie)	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	80,0	g
	Pieczarka uprawna, świeża	60,0	g
	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	100,0	g
	Cebula	10,0	g
Kapusta pekińska	60,0	g	
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
Inne składniki			

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
wek+ dżem+ pomidor	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0	g
Inne składniki			

**Dieta: 1 Podstawowa****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb mieszany+ sałatka brokułowo-kalafioro	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	8,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Szcypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszonka	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Kalafior	70,0	g
	Ogórek	20,0	g
Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	4,0	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 grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Leczo z pieczywem **(duszenie)	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	80,0	g
	Pieczarka uprawna, świeża	60,0	g
	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	100,0	g



	Cebula	10,0	g
	Kapusta pekińska	60,0	g
Inne składniki			

#### PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	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 mieszany+ ser topiony+ogórek kons+p	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Pomidor	50,0	g
	Ser topiony, edamski *(7)	50,0	g
Inne składniki			

#### Dieta: 10 Niskobiałkowa

#### ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ sałatka brokułowo- kalafiorowa+ roszp	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Szczypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszonka	20,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Kalafior	70,0	g
	Ogórek	20,0	g
Inne składniki			

#### DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki **(obróbka wstępna)	Mandarynki	150,0	g
Orzechy 40 g **(obróbka wstępna)	Orzechy włoskie	40,0	g
Inne składniki			

#### OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g



	Pietruszka, liście	5,0 g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
Leczo z pieczywem **(duszenie)	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	80,0 g
	Pieczarka uprawna, świeża	60,0 g
	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	80,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Chleb zwykły *(1, 7)	100,0 g
	Cebula	10,0 g
	Kapusta pekińska	60,0 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+dżem+pomidor	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0	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 bezglutenowy+ sałatka brokułowo-kala	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	8,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Szczypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0	g
	Kalafior	70,0	g
	Ogórek	20,0	g
	Sałata	20,0	g
	zupa mleczna z kaszą kukurydzianą **(gotow	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0
Mąka kukurydziana		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
Barszcz biały z ziemniakami (bezglut) **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Skrobia ziemniaczana	10,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Śmietana, 18% tł. *(7)	10,0	g
	Kompot z cukrem **(gotowanie)	Kompot z jabłek, z cukrem	250,0
Leczo z pieczywem **(duszenie)	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	80,0	g
	Pieczarka uprawna, świeża	60,0	g
	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Cebula	10,0	g
	Kapusta pekińska	60,0	g
Inne składniki			

### PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Galaretkę owocową **(gotowanie)	Truskawki w galaretkę	250,0	g
Inne składniki			

### Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0	g
Chleb bezgl+ dżem+ pomidor **(obróbka wst)	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0	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+sałatka brokułowo- kalafiorowa+ sałata(	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Szczypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszonka	20,0	g

**Jadłospis na dzień: 20-08-2025**  
**szczegółowy****Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g
	Kalafior	70,0 g
	Ogórek	20,0 g
Inne składniki		

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki **(obróbka wstępna)	Mandarynki	150,0	g
Orzechy 40 g **(obróbka wstępna)	Orzechy włoskie	40,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Leczo z pieczywem **(duszenie)	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	80,0	g
	Pieczarka uprawna, świeża	60,0	g
	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	100,0	g
	Cebula	10,0	g
Kapusta pekińska	60,0	g	
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0	g
wek+dżem+pomidor **(obróbka wstępna)	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0	g
Inne składniki			

**Dieta: 11/NP Niskopurynowa****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru **(gotowanie)	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Owsianka **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g



	Płatki owsiane *(1)	30,0 g
wek+ sałatka jarzynowa z jajkiem+ roszonek	Kukurydza, konserwowa	10,0 g
	Ogórki, konserwowe *(10)	20,0 g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	8,0 g
	Jaja kurze całe *(3)	60,0 g
	Seler korzeniowy *(9)	20,0 g
	Ziemniaki, got. w wodzie	30,0 g
	Roszonek	20,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g
	Marchew	30,0 g
	Pietruszka, korzeń	10,0 g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	4,0 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 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
Leczo z pieczywem **(duszenie)	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	80,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Cebula	10,0	g
	Kapusta pekińska	60,0	g
	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	80,0	g
	Pieczarka uprawna, świeża	60,0	g
Mieszanka Ziół	2,0	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
Graham+ dżem+ pomidor	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g



	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0 g
Inne składniki		

**Dieta: 11/WE Wegetariańska**

**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru **(gotowanie)	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Owsianka **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Wek+ sałatka brokułowo- kalafiorowa+ rozsp	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Szczypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszponka	20,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Kalafior	70,0	g
	Ogórek	20,0	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 grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Leczo wegetariańskie z ciecierzycą i ryżem *	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	120,0	g
	Ciecierzycza Suszona	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	10,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Ryż biały	80,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
Inne składniki			

**Kolacja**

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



Wek+ ser topiony + pomidor **(gotowanie)	Ser topiony, edamski *(7)	50,0 g
	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	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 Pakowata (przecierana)****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Wek+ sałatka brokułowo- kalafiorowa+ rozszp	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Szcypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszponka	20,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Kalafior	70,0	g
	Ogórek	20,0	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 grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Leczo z pieczywem **(duszenie)	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	80,0	g
	Pieczarka uprawna, świeża	60,0	g
	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	100,0	g
	Cebula	10,0	g
Kapusta pekińska	60,0	g	
Inne składniki			



**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko <b>**</b> (gotowanie)	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki <b>*</b> (1, 3, 7)	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. <b>*</b> (7)	250,0	g
Inne składniki			

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. <b>*</b> (7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru <b>*</b> (1)	20,0	g
wek+dżem+pomidor	Masło ekstra <b>*</b> (7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie <b>*</b> (1, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0	g
Owsianka <b>**</b> (gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. <b>*</b> (7)	300,0	g
	Płatki owsiane <b>*</b> (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 <b>*</b> (1)	60,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sucharki	Chleb chrupki <b>*</b> (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 <b>*</b> (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 <b>*</b> (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
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Wek+ sałatka brokułowo- kalafiorowa+ rozsp	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Szcypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszponka	20,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Kalafior	70,0	g
	Ogórek	20,0	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 grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Leczo z pieczywem **(duszenie)	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	80,0	g
	Pieczarka uprawna, świeża	60,0	g
	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	100,0	g
	Cebula	10,0	g
Kapusta pekińska	60,0	g	
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
Inne składniki			

**Kolacja**



Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
wek+dżem+pomidor	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0	g
Inne składniki			

**Dieta: 4 Wrzodowa****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Wek+ sałatka brokułowo- kalafiorowa+ rozsp	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Szczypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszponka	20,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Kalafior	70,0	g
	Ogórek	20,0	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 grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Leczo z pieczywem **(duszenie)	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	80,0
Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)		80,0	g
Olej rzepakowy		5,0	g
Chleb zwykły *(1, 7)		100,0	g
Kapusta pekińska		60,0	g
Mieszanka Ziół		2,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**



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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. <b>*(7)</b>	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru <b>*(1)</b>	20,0	g
wek+ dżem+ pomidor	Bułki wrocławskie <b>*(1, 11)</b>	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0	g
Inne składniki			

**Dieta: 5 Bogatoresztkowa****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. <b>*(7)</b>	300,0	g
	Płatki owsiane <b>*(1)</b>	30,0	g
Graham 120 + sałatka brokułowo- kalafiorow	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym <b>*(3, 10)</b>	8,0	g
	Jaja kurze całe <b>*(3)</b>	30,0	g
	Szcypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszonka	20,0	g
	Masło ekstra <b>*(7)</b>	15,0	g
	Chleb graham <b>*(1, 3, 11)</b>	120,0	g
	Kalafior	70,0	g
	Ogórek	20,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. <b>*(7)</b>	4,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

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

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami <b>**</b> (gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	Kasza manna <b>*(1)</b>	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona <b>*(9)</b>	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Leczo z pieczywem <b>**</b> (duszenie)	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	80,0	g
	Pieczarka uprawna, świeża	60,0	g



	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	80,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Chleb zwykły *(1, 7)	100,0 g
	Cebula	10,0 g
	Kapusta pekińska	60,0 g
Inne składniki		

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
Inne składniki			

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Graham+dżem+pomidor	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	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
Owsianka **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Graham 120 + sałatka brokułowo- kalafiorow	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	8,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Szcypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszonka	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Kalafior	70,0	g
	Ogórek	20,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	4,0	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 grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Leczo z pieczywem **(duszenie)	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	80,0	g
	Pieczarka uprawna, świeża	60,0	g
	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Cebula	10,0	g
	Kapusta pekińska	60,0	g

Inne składniki

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g

Inne składniki

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Chleb graham+ ser topiony+ ogórek kons	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Ser topiony, edamski *(7)	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
Graham 100 + sałatka brokułowo- kalafiorow	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	8,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Szczypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszonka	20,0	g



	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0 g
	Kalafior	70,0 g
	Ogórek	20,0 g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	4,0 g

Inne składniki

### DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g **(obróbka)	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0 g	
	Masło ekstra *(7)	5,0 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 grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0 g	
	Kasza manna *(1)	30,0 g	
	Pietruszka, liście	5,0 g	
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
Leczo z pieczywem **(duszenie)	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	80,0 g	
	Pieczarka uprawna, świeża	60,0 g	
	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	80,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
	Olej rzepakowy	5,0 g	
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0 g	
	Cebula	10,0 g	
Kapusta pekińska	60,0 g		

Inne składniki

### PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Kakao 16%, proszek	10,0 g	
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0 g	
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0 g	

Inne składniki

### Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0 g	
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0 g	
Chleb graham+ ser topiony+ ogórek kons	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0 g	
	Masło ekstra *(7)	15,0 g	
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0 g	
	Ser topiony, edamski *(7)	50,0 g	

Inne składniki

**DRUGA KOLACJA**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g **(obrób	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Pomidor	50,0	g
Inne składniki			

**Dieta: 8 Ubogoenergetyczna****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Graham 120 + sałatka brokułowo- kalafiorow	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Szczypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszonka	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Kalafior	70,0	g
	Ogórek	20,0	g
Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	4,0	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 grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Leczo z pieczywem **(duszenie)	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	80,0	g
	Pieczarka uprawna, świeża	60,0	g
	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Cebula	10,0	g
Kapusta pekińska	60,0	g	
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**



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

### Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Graham+ dżem +pomidor	Masło ekstra <b>*(7)</b>	5,0	g
	Chleb graham <b>*(1, 3, 11)</b>	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0	g
Herbata bez cukru <b>**</b> (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
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. <b>*(7)</b>	300,0	g
	Płatki owsiane <b>*(1)</b>	30,0	g
Wek+ sałatka brokułowo- kalafiorowa+ roszp	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Jaja kurze całe <b>*(3)</b>	30,0	g
	Szcypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszponka	20,0	g
	Bułki wrocławskie <b>*(1, 11)</b>	100,0	g
	Kalafior	70,0	g
	Ogórek	20,0	g
Inne składniki			

#### DRUGIE ŚNIADANIE

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

#### OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami <b>**</b> (gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	Kasza manna <b>*(1)</b>	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona <b>*(9)</b>	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Leczo z pieczywem <b>**</b> (duszenie)	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	80,0	g
	Pieczarka uprawna, świeża	60,0	g
	Kiełbasa zwyczajna <b>*(6, 7)</b>	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g



	Olej rzepakowy	5,0 g
	Chleb zwykły *(1, 7)	100,0 g
	Cebula	10,0 g
	Kapusta pekińska	60,0 g
Inne składniki		

#### PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kefir **(obróbka wstępna)	Kefir, 2% tł. *(7)	400,0	g
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	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+ser topiony+pomidor	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Ser topiony, edamski *(7)	50,0	g
Inne składniki			

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

#### ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Wek+ sałatka brokułowo- kalafiorowa+ roszp	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Szczypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszonka	20,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Kalafior	70,0	g
	Ogórek	20,0	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
Orzechy 40 g **(obróbka wstępna)	Orzechy włoskie	40,0	g
Inne składniki			

#### OBIAD

**Jadłospis na dzień: 20-08-2025  
szczegółowy****Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Leczo z pieczywem **(duszenie)	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	80,0	g
	Pieczarka uprawna, świeża	60,0	g
	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	100,0	g
	Cebula	10,0	g
	Kapusta pekińska	60,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kefir **(obróbka wstępna)	Kefir, 2% tł. *(7)	400,0	g
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
Inne składniki			

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
wek+ser topiony+pomidor	Ser topiony, edamski *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	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