

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

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

Wartość energetyczna: 640,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,53 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 14,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,16 , Białko: 30,44 , Błonnik: 5,39 , Sól: 2,59

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, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), udziec z kurczaka w sosie curry - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 738,58 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,42 , Cukry: 11,89 , Tłuszcz ogółem: 13,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,26 , Białko: 38,77 , Błonnik: 12,91 , Sól: ,73

PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,4 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 3,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,38 , Białko: 6,8 , Błonnik: 0 , Sól: ,19

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), 3. wek+ jajko+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 489,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,94 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 12,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,1 , Białko: 22,56 , Błonnik: 3 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 035,61	kcal
Węglowodny przyswajalne	287,24	g
Cukry (glukoza)	8,44	g
Cukry (fruktoza)	9,85	g
Cukry (sacharoza)	18,23	g
Tłuszcze (nasycone)	16,94	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,15	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,47	g
Białko	99,46	g
Błonnik	24,15	g
Sól	4,97	g

Dieta: 1 Podstawowa**ŚNIADANIE**

Chleb mieszany+ kiełbasa szynkowa+ rzodkiew+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 549,01 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,73 , Cukry: 2,54 , Tłuszcz ogółem: 16,6 w tym nasycone kwasy

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Udziec z kurczaka w sosie curry - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 783,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,42 , Cukry: 11,89 , Tłuszcz ogółem: 18,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 38,77 , Błonnik: 12,91 , Sól: ,73

PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,4 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 3,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,38 , Białko: 6,8 , Błonnik: 0 , Sól: ,19

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ jajko got.+ kr.chrzan+ogórki +pomi

Wartość energetyczna: 676,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,76 , Cukry: 5,4 , Tłuszcz ogółem: 22,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,63 , Białko: 24,84 , Błonnik: 8,32 , Sól: 2,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 176,32	kcal
Węglowodny przyswajalne	288,27	g
Cukry (glukoza)	7,19	g
Cukry (fruktoza)	7,90	g
Cukry (sacharoza)	18,54	g
Tłuszcze (nasycone)	28,38	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,48	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,03	g
Białko	90,15	g
Błonnik	33,27	g
Sól	6,15	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Wek+ kielbasa szynkowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 536,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,72 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 18,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,43 , Białko: 16,77 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,25

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, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Udziec z kurczaka w sosie curry - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 816,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,46 , Cukry: 11,85 , Tłuszcz ogółem: 22,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,54 , Białko: 38,11 , Błonnik: 12,91 , Sól: ,71

PODWIECZOREK

Sok owocowy

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

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 501,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 76,31 , Cukry: 23,2 , Tłuszcz ogółem: 16,27 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,37 , Białko: 9,4 , Błonnik: 3,4 , Sól: 1,1

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 018,30	kcal
Węglowodny przyswajalne	285,24	g
Cukry (glukoza)	16,99	g
Cukry (fruktoza)	21,20	g
Cukry (sacharoza)	47,66	g
Tłuszcze (nasycone)	23,43	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,33	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,84	g
Białko	66,19	g
Błonnik	26,88	g
Sól	4,22	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 535,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 51,69 , Cukry: 16,76 , Tłuszcz ogółem: 24,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,74 , Białko: 20,54 , Błonnik: 3,73 , 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 brokułowa z ryżem (bezgluten) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), udziec z kurczaka w sosie curry (bezglutenowa) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 833,33 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,37 , Cukry: 11,88 , Tłuszcz ogółem: 22,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,87 , Białko: 35,65 , Błonnik: 12,56 , Sól: ,73

PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,4 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 3,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,38 , Białko: 6,8 , Błonnik: 0 , Sól: ,19

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 302,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,9 , Cukry: 15,3 , Tłuszcz ogółem: 20,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,79 , Białko: 8,79 , Błonnik: 1,2 , Sól: ,31

Dobowa suma wartości odżywczych

Ilość jm.

Wartość energetyczna kcal	1 839,14	kcal
Węglowodny przyswajalne	202,31	g
Cukry (glukoza)	8,44	g
Cukry (fruktoza)	9,85	g
Cukry (sacharoza)	39,45	g
Tłuszcze (nasycone)	34,81	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,84	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,95	g
Białko	72,68	g
Błonnik	20,34	g
Sól	2,82	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 415,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,16 , Cukry: 16 , Tłuszcz ogółem: 6,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,19 , Białko: 16,22 , Błonnik: 2,72 , Sól: 2,24

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, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa brokułowa z makaronem (bezml) - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Seler), udziec z kurczaka w sosie curry (bezmleczna) - w tym alergeny (Gluten), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 753,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 103,02 , Cukry: 11,79 , Tłuszcz ogółem: 16,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,63 , Białko: 37,12 , Błonnik: 12,91 , Sól: ,68

PODWIECZOREK

Sok owocowy, Orzechy 40 g

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

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 439,49 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,7 , Cukry: 35,7 , Tłuszcz ogółem: 4,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,3 , Błonnik: 3,4 , Sól: 1,1

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 037,49	kcal
Węglowodny przyswajalne	299,23	g
Cukry (glukoza)	16,39	g
Cukry (fruktoza)	20,45	g
Cukry (sacharoza)	60,93	g
Tłuszcze (nasycone)	8,71	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,91	g
Tłuszcze (wielonasycone)	25,58	g
Białko	70,94	g
Błonnik	28,88	g
Sól	4,17	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 735,71 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,59 , Cukry: 4,23 , Tłuszcz ogółem: 24,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,66 , Białko: 32,5 , Błonnik: 11,27 , Sól: 2,89

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, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa jarzynowa - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Udziec z kurczaka w sosie curry - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 767,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,7 , Cukry: 11,43 , Tłuszcz ogółem: 18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 34,88 , Błonnik: 12,75 , Sól: ,52

PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,4 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 3,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,38 , Białko: 6,8 , Błonnik: 0 , Sól: ,19

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham 120+ jajko + pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 584,56 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63 , Cukry: 3,52 , Tłuszcz ogółem: 22,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,6 , Białko: 24,62 , Błonnik: 8,88 , Sól: 1,75

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 255,26	kcal
Węglowodany przyswajalne	279,65	g
Cukry (glukoza)	8,16	g
Cukry (fruktoza)	9,60	g
Cukry (sacharoza)	15,22	g
Tłuszcze (nasycone)	32,26	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,21	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,94	g
Białko	99,71	g
Błonnik	35,75	g
Sól	5,36	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 880,95 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 98,92 , Cukry: 7,07 , Tłuszcz ogółem: 38,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,15 , Białko: 27,02 , Błonnik: 9,77 , Sól: 1,48

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

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

OBIAD

Kompot bez cukru, ziemniaki gotowane, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny

(Musztarda/gorczyca), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Kotlet z kalafiora - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 751,29 kcal , Węglowodany przyswajalne: 119,09 , Cukry: 14,84 , Tłuszcz ogółem: 14,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,4 , Białko: 24,14 , Błonnik: 17,25 , Sól: ,57

PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 100,0 kcal , Węglowodany przyswajalne: 9,4 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 3,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,38 , Białko: 6,8 , Błonnik: 0 , Sól: ,19

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 601,41 kcal , Węglowodany przyswajalne: 67,05 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 24,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,31 , Białko: 22,67 , Błonnik: 3 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 401,16	kcal
Węglowodany przyswajalne	308,40	g
Cukry (glukoza)	10,45	g
Cukry (fruktoza)	11,81	g
Cukry (sacharoza)	18,50	g
Tłuszcze (nasycone)	33,27	g
Tłuszcze (jednonasycone)	37,70	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,50	g
Białko	81,53	g
Błonnik	32,87	g
Sól	3,69	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 629,9 kcal , Węglowodany przyswajalne: 69,3 , Cukry: 4,81 , Tłuszcz ogółem: 24,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,92 , Białko: 26,83 , Błonnik: 4,35 , Sól: 2,19

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 brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Udziec z kurczaka w sosie curry - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 701,73 kcal , Węglowodany przyswajalne: 101,49 , Cukry: 8,65 , Tłuszcz ogółem: 12,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,16 , Białko: 36,51 , Błonnik: 9,38 , Sól: ,63

PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 100,0 kcal , Węglowodany przyswajalne: 9,4 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 3,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,38 , Białko: 6,8 , Błonnik: 0 , Sól: ,19

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), 12 wek+ jajko+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 749,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,55 , Cukry: 5,17 , Tłuszcz ogółem: 30,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,81 , Białko: 33,24 , Błonnik: 4,35 , Sól: 1,39

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 256,23	kcal
Węglowodny przyswajalne	273,89	g
Cukry (glukoza)	7,27	g
Cukry (fruktoza)	14,57	g
Cukry (sacharoza)	11,35	g
Tłuszcze (nasycone)	36,33	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,89	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,65	g
Białko	103,97	g
Błonnik	21,08	g
Sól	4,41	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 752,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,64 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 26,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,37 , Białko: 30,54 , Błonnik: 5,39 , Sól: 2,59

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, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Udziec z kurczaka w sosie curry - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 783,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,42 , Cukry: 11,89 , Tłuszcz ogółem: 18,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 38,77 , Błonnik: 12,91 , Sól: ,73

PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,4 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 3,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,38 , Białko: 6,8 , Błonnik: 0 , Sól: ,19

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 601,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,05 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 24,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,31 , Białko: 22,67 , Błonnik: 3 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 305,01	kcal
Węglowodny przyswajalne	287,45	g
Cukry (glukoza)	8,44	g
Cukry (fruktoza)	9,85	g
Cukry (sacharoza)	18,23	g
Tłuszcze (nasycone)	33,69	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,02	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,11	g
Białko	99,68	g

Błonnik	24,15 g
Sól	4,97 g

Dieta: 4 Wrzodowa

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 747,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,23 , Cukry: 5,57 , Tłuszcz ogółem: 26,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,36 , Białko: 30,02 , Błonnik: 5,07 , Sól: 2,59

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, Jarzyny duszone - w tym alergeny (Gluten, Seler), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), udko z kurczaka duszone z ziemniaka

Wartość energetyczna: 878,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,58 , Cukry: 12,12 , Tłuszcz ogółem: 17,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,32 , Białko: 55,92 , Błonnik: 12,94 , Sól: ,98

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 + jajko+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 601,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,05 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 24,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,31 , Białko: 22,66 , Błonnik: 3 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 392,46	kcal
Węglowodny przyswajalne	294,31	g
Cukry (glukoza)	8,00	g
Cukry (fruktoza)	15,22	g
Cukry (sacharoza)	15,59	g
Tłuszcze (nasycone)	33,84	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,00	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,51	g
Białko	115,66	g
Błonnik	24,01	g
Sól	5,27	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 735,71 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,59 , Cukry: 4,23 , Tłuszcz ogółem: 24,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,66 , Białko: 32,5 , Błonnik: 11,27 , Sól: 2,89

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, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Udziec z kurczaka w sosie curry - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 783,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,42 , Cukry: 11,89 , Tłuszcz ogółem: 18,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 38,77 , Błonnik: 12,91 , Sól: ,73

PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,4 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 3,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,38 , Białko: 6,8 , Błonnik: 0 , Sól: ,19

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham 120+ jajko + pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 584,56 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63 , Cukry: 3,52 , Tłuszcz ogółem: 22,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,6 , Białko: 24,62 , Błonnik: 8,88 , Sól: 1,75

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 271,37	kcal
Węglowodny przyswajalne	279,37	g
Cukry (glukoza)	8,44	g
Cukry (fruktoza)	9,85	g
Cukry (sacharoza)	15,15	g
Tłuszcze (nasycone)	32,26	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,20	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,98	g
Białko	103,59	g
Błonnik	35,91	g
Sól	5,57	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 730,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,09 , Cukry: 2,93 , Tłuszcz ogółem: 24,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,64 , Białko: 32,3 , Błonnik: 10,57 , Sól: 2,9

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, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Udziec z kurczaka w sosie curry - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 783,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,42 , Cukry: 11,89 , Tłuszcz ogółem: 18,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 38,77 , Błonnik: 12,91 , Sól: ,73

PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,4 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 3,76 w tym nasycone kwasy

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham 120 g+ jajko+ kr.chrzan.+ogórek

Wartość energetyczna: 577,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,81 , Cukry: 2,92 , Tłuszcz ogółem: 22,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,55 , Białko: 23,88 , Błonnik: 7,78 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 259,43	kcal
Węglowodny przyswajalne	278,68	g
Cukry (glukoza)	6,74	g
Cukry (fruktoza)	7,55	g
Cukry (sacharoza)	17,25	g
Tłuszcze (nasycone)	32,19	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,16	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,79	g
Białko	102,65	g
Błonnik	34,11	g
Sól	6,04	g

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

ŚNIADANIE

Chleb graham+ kielbasa szynkowa+ ogórek+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 418,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,22 , Cukry: 2 , Tłuszcz ogółem: 16,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,63 , Białko: 16,87 , Błonnik: 7,22 , Sól: 2,34

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, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Udziec z kurczaka w sosie curry - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 783,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,42 , Cukry: 11,89 , Tłuszcz ogółem: 18,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 38,77 , Błonnik: 12,91 , Sól: ,73

PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,4 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 3,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,38 , Białko: 6,8 , Błonnik: 0 , Sól: ,19

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ jajko+kr.chrzan.+ ogórek

Wartość energetyczna: 531,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,35 , Cukry: 2,86 , Tłuszcz ogółem: 21,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,49 , Białko: 22,22 , Błonnik: 6,5 , Sól: 2

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	2 269,70	kcal
Węglowodny przyswajalne	281,82	g
Cukry (glukoza)	7,69	g
Cukry (fruktoza)	8,65	g
Cukry (sacharoza)	16,72	g
Tłuszcze (nasycone)	34,02	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,03	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,77	g
Białko	96,39	g
Błonnik	38,01	g
Sól	6,59	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 395,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,11 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 8,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 18,66 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,55

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, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Udziec z kurczaka w sosie curry - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 739,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,84 , Cukry: 11,88 , Tłuszcz ogółem: 15,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,38 , Białko: 38,26 , Błonnik: 12,8 , Sól: ,73

PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,4 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 3,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,38 , Białko: 6,8 , Błonnik: 0 , Sól: ,19

Kolacja

Herbata bez cukru, Graham 120+ jajko + ogórek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 410,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,85 , Cukry: 2,56 , Tłuszcz ogółem: 10,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,94 , Białko: 17,9 , Błonnik: 7,78 , Sól: 2,07

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 712,65	kcal
Węglowodny przyswajalne	233,14	g
Cukry (glukoza)	7,24	g
Cukry (fruktoza)	8,35	g
Cukry (sacharoza)	16,01	g
Tłuszcze (nasycone)	14,97	g
Tłuszcze (jednonasycone)	15,00	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,67	g
Białko	82,52	g
Błonnik	32,63	g
Sól	5,55	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 752,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,64 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 26,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,37 , Białko: 30,54 , Błonnik: 5,39 , Sól: 2,59

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, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Udziec z kurczaka w sosie curry - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 783,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,42 , Cukry: 11,89 , Tłuszcz ogółem: 18,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 38,77 , Błonnik: 12,91 , Sól: ,73

PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,4 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 3,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,38 , Białko: 6,8 , Błonnik: 0 , Sól: ,19

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 601,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,04 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 24,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,31 , Białko: 22,67 , Błonnik: 3 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 395,04	kcal
Węglowodny przyswajalne	296,75	g
Cukry (glukoza)	8,44	g
Cukry (fruktoza)	9,85	g
Cukry (sacharoza)	19,73	g
Tłuszcze (nasycone)	35,47	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,97	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,20	g
Białko	106,13	g
Błonnik	24,15	g
Sól	5,21	g

Dieta: 9/WEN Bogatobiałkowa wysokoenerget

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 752,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,64 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 26,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,37 , Białko: 30,54 , Błonnik: 5,39 , Sól: 2,59

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, Surówka z kapusty pekińskiej 200 g - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa brokułowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Udziec z kurczaka w sosie curry - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 783,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,42 , Cukry: 11,89 , Tłuszcz ogółem: 18,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 38,77 , Błonnik: 12,91 , Sól: ,73

PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 100,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,4 , Cukry: 0 , Tłuszcz ogółem: 3,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,38 , Białko: 6,8 , Błonnik: 0 , Sól: ,19

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 601,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,04 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 24,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,31 , Białko: 22,67 , Błonnik: 3 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 395,04	kcal
Węglowodany przyswajalne	296,75	g
Cukry (glukoza)	8,44	g
Cukry (fruktoza)	9,85	g
Cukry (sacharoza)	19,73	g
Tłuszcze (nasycone)	35,47	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,97	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,20	g
Białko	106,13	g
Błonnik	24,15	g
Sól	5,21	g

.....
sporządził
/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził

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

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

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 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
Zupa brokułowa z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Brokuły	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
udziec z kurczaka w sosie curry **(duszenie)	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	20,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Cebula	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
3. wek+ jajko+pomidor **(gotowanie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 1 Podstawowa**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb mieszany+ kiełbasa szynkowa+ rzodki	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa Szynkowa Wieprzowa *(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
	Rzodkiewka	50,0	g
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	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
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g	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
	Zupa brokułowa z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0
Kości, wywar		300,0	g
Mieszanka Ziół		2,0	g
Mąka pszenna, typ 500 *(1)		6,0	g
Makaron czterojajeczny *(1, 3)		30,0	g
Brokuły		40,0	g
Pietruszka, liście		5,0	g
Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)		30,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)		Ziemniaki, późne	300,0
Udziec z kurczaka w sosie curry **(duszenie)	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g



	Olej rzepakowy	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g
	Cebula	10,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	20,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
Chleb mieszany+ jajko got.+ kr.chrzan+ogórk	Jaja kurze całe *(3)	60,0	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
	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Krem Chrzanowy *(6, 7, 9, 10)	5,0	g
Inne składniki			

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Wek+ kielbasa szynkowa+ pomidor+ rukola	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Szynkowa Wieprzowa *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0	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
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g	Musztarda *(10)	3,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	10,0	g
	Kapusta pekińska	100,0	g
	Koper ogrodowy	4,0	g
	Ogórek	40,0	g



	Rzodkiewka	50,0 g
Zupa brokułowa z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g
	Kości, wywar	300,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0 g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0 g
	Brokuły	40,0 g
	Pietruszka, liście	5,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0 g
Udziec z kurczaka w sosie curry **(duszenie)	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g
	Cebula	10,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	20,0 g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru **(gotowanie)	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
wek+dżem+ pomidor **(obróbka wstępna)	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 bezgl+ kielbasa szynkowa+ pomidor+	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0	g
	Kielbasa Szynkowa Wieprzowa *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	20,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Salata	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



Inne składniki

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa brokułowa z ryżem (bezgluten) **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Skrobia ziemniaczana	20,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Ryż biały	30,0	g
	Brokuły	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	40,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g **(obróbka)	Musztarda *(10)	3,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	10,0	g
	Kapusta pekińska	100,0	g
	Koper ogrodowy	4,0	g
	Ogórek	40,0	g
	Rzodkiewka	50,0	g
udziec z kurczaka w sosie curry (bezgluten)	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Cebula	10,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	20,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb bezgl+ masło+ jajko+pomidor **(obróbka)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0	g
	Masło ekstra *(7)	20,0	g
	Pomidor	100,0	g
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0	g
Inne składniki			

Dieta: 11/ML Bezmleczna**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0	g
wek+ kielbasa szynkowa+ pomidor+ rukola **	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Szynkowa Wieprzowa *(6)	50,0	g



	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g
	Pomidor	50,0 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
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
Zupa brokułowa z makaronem (bezml) **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Brokuły	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
udziec z kurczaka w sosie curry (bezmleczna)	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Cebula	10,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sok owocowy **(obróbka wstępna)	Sok marchwiowo-jabłkowy	200,0	g
Orzechy 40 g **(obróbka wstępna)	Orzechy włoskie	40,0	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
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

**ŚNIADANIE**

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

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	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
Zupa jarzynowa **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Groszek zielony	10,0	g
	Kalafior	10,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g	
Udziec z kurczaka w sosie curry **(duszenie)	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Cebula	10,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	20,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

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



Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
Graham 120+ jajko + pomidor **(gotowanie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru **(gotowanie)	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek +awokado+ pomidor+ roszponka **(obr)	Awokado	100,0	g
	Roszponka	100,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Owsianka **(gotowanie)	Płatki owsiane *(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 **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	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
Zupa brokułowa z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Brokuły	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Kotlet z kalafiora **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g



	Olej rzepakowy	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0 g
	Kasza manna *(1)	10,0 g
	Bułka tarta *(1)	10,0 g
	Kalafior	150,0 g
	Koper ogrodowy	5,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru **(gotowanie)	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
Wek+ jajko+ pomidor **(obróbka wstępna)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ kielbasa szynkowa+ pomidor	Kielbasa Szynkowa Wieprzowa *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa brokułowa z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Brokuły	40,0	g



	Pietruszka, liście	5,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
Udziec z kurczaka w sosie curry **(duszenie)	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g
	Cebula	10,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	20,0 g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Owsianka **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
12 wek+ jajko+ pomidor **(gotowanie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

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

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

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



Surówka z kapusty pekińskiej 200 g	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
Zupa brokułowa z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g
	Kości, wywar	300,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0 g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0 g
	Brokuły	40,0 g
	Pietruszka, liście	5,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
Udziec z kurczaka w sosie curry **(duszenie)	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g
	Cebula	10,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	20,0 g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
Wek+ jajko+ pomidor **(obróbka wstępna)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 4 Wrzodowa

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ kielbasa szynkowa+ pomidor+ rukola	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Kielbasa Szynkowa Wieprzowa *(6)	50,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g



	Płatki owsiane *(1)	30,0 g
Inne składniki		

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Jarzyny duszone **(duszenie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
Zupa brokułowa z makaronem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Brokuły	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	udko z kurczaka duszone z ziemniaka **(duszenie)	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	200,0
Ziemniaki, późne		300,0	g
Olej rzepakowy		5,0	g
Mąka pszenna, typ 500 *(1)		10,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Wek + jajko+ pomidor **(gotowanie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	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+ kielbasa szynkowa+ pomidor+ ruko	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Szynkowa Wieprzowa *(6)	50,0	g



	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0 g
	Pomidor	100,0 g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g
	Płatki owsiane *(1)	30,0 g
Inne składniki		

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g	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
Zupa brokułowa z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Brokuły	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Udziec z kurczaka w sosie curry **(duszenie)	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Cebula	10,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	20,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
Graham 120+ jajko + pomidor **(gotowanie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g



	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0 g
	Pomidor	100,0 g
Inne składniki		

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów**ŚNIADANIE**

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

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g	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
Zupa brokułowa z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Brokuły	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Udziec z kurczaka w sosie curry **(duszenie)	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100,0
Mieszanka Ziół		2,0	g
Olej rzepakowy		5,0	g
Mąka pszenna, typ 500 *(1)		10,0	g
Cebula		10,0	g
Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)		20,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g



Inne składniki

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Graham 120 g+ jajko+kr.chrzan.+ogórek **(g)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Krem Chrzanowy *(6, 7, 9, 10)	5,0	g
Inne składniki			

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb graham+ kiełbasa szynkowa+ ogórek+	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa Szynkowa Wieprzowa *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Ogórek	100,0	g
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	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
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g	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
Zupa brokułowa z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g



	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0 g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0 g
	Brokuły	40,0 g
	Pietruszka, liście	5,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
Udziec z kurczaka w sosie curry **(duszenie)	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g
	Cebula	10,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	20,0 g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Graham+ jajko+kr.chrzan.+ogórek **(gotowa	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Krem Chrzanowy *(6, 7, 9, 10)	5,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
Inne składniki			

DRUGA KOLACJA

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

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Graham+ kielbasa szynkowa+ pomidor+ ruko	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Szynkowa Wieprzowa *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	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
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g	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
Zupa brokułowa z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Brokuły	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Udziec z kurczaka w sosie curry **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Cebula	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru **(gotowanie)	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Graham 120+ jajko + ogórek **(gotowanie)	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
Inne składniki			

Dieta: 9 Bogatobiałkowa**ŚNIADANIE**



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

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
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
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g	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
Zupa brokułowa z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Brokuły	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Udziec z kurczaka w sosie curry **(duszenie)	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Cebula	10,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	20,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
wek+ jajko+pomidor **(obróbka wstępna)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	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+ kielbasa szynkowa+ pomidor+ rukola	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Szynkowa Wieprzowa *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
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
Surówka z kapusty pekińskiej 200 g	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
Zupa brokułowa z makaronem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Brokuły	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g



Udziec z kurczaka w sosie curry **(duszenie)	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g
	Cebula	10,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	20,0 g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
wek+ jajko+pomidor **(obróbka wstępna)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	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	Mąтва
P52	Melon	P53	Mięso	P54	Mięso czerwone
P55	Migdał	P56	Nabiał	P57	Nasiona
P58	Olej rybi	P59	Olejek migdałowy	P60	Orzech
P61	Orzech laskowy	P62	Orzech nerkowca	P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe	P65	Ostryga	P66	Ośmiornica
P67	Owies	P68	Owoc	P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi	P71	Owoc mango	P72	Papryka
P73	Pistacja	P74	Pomarańcza - owoc	P75	Pomidor
P76	Pszenica	P77	Ryż	P78	Ser
P79	Skorupiak morski	P80	Sok jabłkowy	P81	Truskawka
P82	Tuńczyk	P83	Warzywa strączkowe	P84	Wieprzowina
P85	Wiśnia	P86	Zboża	P87	Ziarna soi
P88	Ziemniak	P89	Zioła i przyprawy	P90	Żyto
P91	Żywność na bazie mleka ssaków				

.....
sporządził

/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził