



Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+kielbasa drobiowa+pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 633,68 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,3 , Cukry: 4,16 , Tłuszcz ogółem: 11,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,21 , Białko: 32,56 , Błonnik: 3,44 , Sól: 2,23

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca), Zupa szparagowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 729,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,46 , Cukry: 12,74 , Tłuszcz ogółem: 12,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 37,96 , Błonnik: 10,28 , Sól: ,66

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 489,18 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	2 308,58	kcal
Węglowodny przyswajalne	353,88	g
Cukry (glukoza)	14,01	g
Cukry (fruktoza)	14,80	g
Cukry (sacharoza)	38,49	g
Tłuszcze (nasycone)	17,96	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,28	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,50	g
Białko	102,01	g
Błonnik	21,47	g
Sól	4,65	g

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+masło+kielbasa+cebula+musztarda+ruk - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 662,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 74,27 , Cukry: 2,68 , Tłuszcz ogółem: 23,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,46 , Białko: 30,2 , Błonnik: 8,2 , Sól: 3,28

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 801,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,46 , Cukry: 12,74 , Tłuszcz ogółem: 19,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,77 , Białko: 37,96 , Błonnik: 10,28 , Sól: ,66

PODWIECZOREK

Drożdźówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 676,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,77 , 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	2 596,31	kcal
Węglowodny przyswajalne	353,68	g
Cukry (glukoza)	12,98	g
Cukry (fruktoza)	13,45	g
Cukry (sacharoza)	39,72	g
Tłuszcze (nasycone)	33,27	g
Tłuszcze (jednonasycone)	29,13	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,35	g
Białko	101,92	g
Błonnik	31,55	g
Sól	6,72	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+parówka+pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 629,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,19 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 33,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,83 , Białko: 16,16 , Błonnik: 3,38 , Sól: 2,16

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 801,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,46 , Cukry: 12,74 , Tłuszcz ogółem: 19,9 w tym nasycone kwasy

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 564,01 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,01 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 20,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,57 , Białko: 22,63 , Błonnik: 3 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 451,25	kcal
Węglowodny przyswajalne	318,84	g
Cukry (glukoza)	14,61	g
Cukry (fruktoza)	15,55	g
Cukry (sacharoza)	37,88	g
Tłuszcze (nasycone)	34,58	g
Tłuszcze (jednonasycone)	35,82	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,43	g
Białko	85,69	g
Błonnik	21,41	g
Sól	4,59	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb bezgl+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 534,31 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,65 , Cukry: 16,16 , Tłuszcz ogółem: 23,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,02 , Białko: 23,82 , Błonnik: 2,24 , Sól: 1,41

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z ryżem (bezgl) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Ryż z Bolognese (bezgluten) - w tym alergeny (Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 777,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,15 , Cukry: 12,67 , Tłuszcz ogółem: 18,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,22 , Białko: 32,22 , Błonnik: 10,02 , Sól: ,62

PODWIECZOREK

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Banan

Wartość energetyczna: 330,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 48,1 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 17 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,07

Kolacja

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

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	2 138,85	kcal
Węglowodny przyswajalne	274,40	g
Cukry (glukoza)	23,41	g
Cukry (fruktoza)	22,95	g
Cukry (sacharoza)	74,58	g
Tłuszcze (nasycone)	32,51	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,19	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,97	g
Białko	83,82	g
Błonnik	20,26	g
Sól	2,41	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ parówka+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu), Zupa mleczna bez laktozy z ryżem

Wartość energetyczna: 887,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 96,83 , Cukry: 4,96 , Tłuszcz ogółem: 35,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,42 , Białko: 27,61 , Błonnik: 4,11 , Sól: 2,57

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z ryżem (bezmleczna) - w tym alergeny (Gluten, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 783,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,02 , Cukry: 12,68 , Tłuszcz ogółem: 19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,19 , Białko: 36,97 , Błonnik: 10,28 , Sól: ,63

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

wek+ jajko+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), Kawa zbożowa z mlekiem bez laktozy - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 599,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,87 , Cukry: 4,7 , Tłuszcz ogółem: 21,08 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,17 , Białko: 22,3 , Błonnik: 3 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 726,80	kcal
Węglowodny przyswajalne	355,89	g
Cukry (glukoza)	14,61	g
Cukry (fruktoza)	15,55	g
Cukry (sacharoza)	37,52	g
Tłuszcze (nasycone)	35,19	g
Tłuszcze (jednonasycone)	37,11	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,64	g
Białko	95,82	g
Błonnik	22,14	g
Sól	4,77	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Graham+kielbasa drobiowa+pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 742,73 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,86 , Cukry: 4,02 , Tłuszcz ogółem: 21,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,95 , Białko: 35,25 , Błonnik: 9,92 , Sól: 2,51

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 786,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,46 , Cukry: 12,74 , Tłuszcz ogółem: 19,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,77 , Białko: 34,36 , Błonnik: 10,28 , Sól: ,45

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 547,17 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,98 , Cukry: 3,52 , Tłuszcz ogółem: 18,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,86 , Białko: 24,59 , Błonnik: 8,88 , Sól: 1,75

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 532,62	kcal
Węglowodny przyswajalne	347,47	g
Cukry (glukoza)	14,61	g
Cukry (fruktoza)	15,55	g
Cukry (sacharoza)	35,46	g
Tłuszcze (nasycone)	30,99	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,12	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,79	g
Białko	103,13	g
Błonnik	33,83	g
Sól	5,03	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+awokado+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 867,98 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,43 , Cukry: 18,56 , Tłuszcz ogółem: 32,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,06 , Białko: 23,95 , Błonnik: 7,34 , Sól: 1,47

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Leczo wegetariańskie z ciecierzycą i ziemniakami - w tym alergeny (Gluten), Zupa szparagowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 859,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 159,57 , Cukry: 12,59 , Tłuszcz ogółem: 7,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,44 , Białko: 30,77 , Błonnik: 21,47 , Sól: ,2

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 564,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,01 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 20,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,57 , Białko: 22,63 , Błonnik: 3 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 747,06	kcal
Węglowodny przyswajalne	424,19	g
Cukry (glukoza)	13,90	g
Cukry (fruktoza)	15,02	g
Cukry (sacharoza)	52,63	g
Tłuszcze (nasycone)	27,48	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,90	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,70	g
Białko	86,28	g
Błonnik	36,56	g
Sól	3,44	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+parówka+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 758,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,93 , Cukry: 4,6 , Tłuszcz ogółem: 37,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,98 , Białko: 24,4 , Błonnik: 3,06 , Sól: 2,13

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 szparagowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 801,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,46 , Cukry: 12,74 , Tłuszcz ogółem: 19,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,77 , Białko: 37,96 , Błonnik: 10,28 , Sól: ,66

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

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

alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 702,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,74 , Cukry: 4,96 , Tłuszcz ogółem: 24,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,74 , Białko: 31,64 , Błonnik: 3 , Sól: 1,39

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 599,57	kcal
Węglowodny przyswajalne	321,86	g
Cukry (glukoza)	8,73	g
Cukry (fruktoza)	16,15	g
Cukry (sacharoza)	18,91	g
Tłuszcze (nasycone)	40,72	g
Tłuszcze (jednonasycone)	38,19	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,89	g
Białko	101,53	g
Błonnik	20,69	g
Sól	4,51	g

Dieta: 13 Płynna (kleikowa)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Kleik, Sucharki - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 388,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,99 , Cukry: ,22 , Tłuszcz ogółem: 1,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,26 , Białko: 8,82 , Błonnik: 4,8 , Sól: ,49

DRUGIE ŚNIADANIE

Sucharki - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 216,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,74 , Cukry: ,12 , Tłuszcz ogółem: ,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,19 , Białko: 5,22 , Błonnik: 3,6 , Sól: ,41

OBIAD

Herbata bez cukru, Marchwianka z ryżem

Wartość energetyczna: 341,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,4 , Cukry: 10,16 , Tłuszcz ogółem: ,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,2 , Białko: 7,61 , Błonnik: 9,12 , Sól: ,49

PODWIECZOREK

Sucharki - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 216,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,74 , Cukry: ,12 , Tłuszcz ogółem: ,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,19 , Białko: 5,22 , Błonnik: 3,6 , Sól: ,41

Kolacja

Herbata bez cukru, Kleik, Sucharki - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 388,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,99 , Cukry: ,22 , Tłuszcz ogółem: 1,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,26 , Białko: 8,82 , Błonnik: 4,8 , Sól: ,49

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 549,20	kcal
Węglowodny przyswajalne	322,86	g
Cukry (glukoza)	3,20	g
Cukry (fruktoza)	2,80	g
Cukry (sacharoza)	4,84	g
Tłuszcze (nasycone)	1,09	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,90	g
Tłuszcze (wielonasycone)	3,20	g
Białko	35,69	g
Błonnik	25,92	g
Sól	2,28	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+parówka+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 885,73 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,84 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 39,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,45 , Białko: 28,37 , Błonnik: 4,1 , Sól: 2,5

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 801,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,46 , Cukry: 12,74 , Tłuszcz ogółem: 19,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,77 , Białko: 37,96 , Błonnik: 10,28 , Sól: ,66

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 564,01 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,01 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 20,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,57 , Białko: 22,63 , Błonnik: 3 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 707,45	kcal
Węglowodny przyswajalne	356,49	g
Cukry (glukoza)	14,61	g
Cukry (fruktoza)	15,55	g
Cukry (sacharoza)	38,54	g
Tłuszcze (nasycone)	38,20	g
Tłuszcze (jednonasycone)	37,76	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,69	g
Białko	97,90	g
Błonnik	22,13	g
Sól	4,93	g

Dieta: 4 Wrzodowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 726,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,05 , Cukry: 3,96 , Tłuszcz ogółem: 23,27 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,36 , Białko: 30,82 , Błonnik: 3,12 , Sól: 2,41

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 723,23 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,42 , Cukry: 11,72 , Tłuszcz ogółem: 12,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,21 , Białko: 37,68 , Błonnik: 9,94 , Sól: ,66

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 564,01 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,01 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 20,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,57 , Białko: 22,63 , Błonnik: 3 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 469,56	kcal
Węglowodany przyswajalne	353,67	g
Cukry (glukoza)	13,59	g
Cukry (fruktoza)	14,40	g
Cukry (sacharoza)	38,09	g
Tłuszcze (nasycone)	31,56	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,87	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,72	g
Białko	100,06	g
Błonnik	20,81	g
Sól	4,83	g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Graham+ parówka+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 868,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,87 , Cukry: 4,02 , Tłuszcz ogółem: 36,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,71 , Białko: 30,47 , Błonnik: 9,98 , Sól: 2,77

DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 801,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,46 , Cukry: 12,74 , Tłuszcz ogółem: 19,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,77 , Białko: 37,96 , Błonnik: 10,28 , Sól: ,66

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 547,17 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,98 , Cukry: 3,52 , Tłuszcz ogółem: 18,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,86 , Białko: 24,59 , Błonnik: 8,88 , Sól: 1,75

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 673,17	kcal
Węglowodny przyswajalne	348,49	g
Cukry (glukoza)	14,61	g
Cukry (fruktoza)	15,55	g
Cukry (sacharoza)	35,46	g
Tłuszcze (nasycone)	36,75	g
Tłuszcze (jednonasycone)	34,95	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,57	g
Białko	101,96	g
Błonnik	33,89	g
Sól	5,50	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+masło+kiełbasa+cebula+musztarda+rukol - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 836,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,03 , Cukry: 2,26 , Tłuszcz ogółem: 29,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,04 , Białko: 41,68 , Błonnik: 8,98 , Sól: 3,41

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 szparagowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 801,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,46 , Cukry: 12,74 , Tłuszcz ogółem: 19,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,77 , Białko: 37,96 , Błonnik: 10,28 , Sól: ,66

PODWIECZOREK

Drożdźówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ jajko+ogórki kons+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 587,16 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,26 , Cukry: 2,97 , Tłuszcz ogółem: 22,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,58 , Białko: 24,32 , Błonnik: 8,38 , Sól: 2,22

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 562,08	kcal
Węglowodny przyswajalne	320,49	g
Cukry (glukoza)	6,58	g
Cukry (fruktoza)	13,40	g
Cukry (sacharoza)	19,47	g

Tłuszcze (nasycone)	36,61	g
Tłuszcze (jednonasycone)	31,07	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,40	g
Białko	111,50	g
Błonnik	31,99	g
Sól	6,62	g

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

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+masło+kielbasa+cebula+musztarda+rukol - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 537,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,17 , Cukry: 1,54 , Tłuszcz ogółem: 22,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,37 , Białko: 27,12 , Błonnik: 6,98 , Sól: 2,86

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca), Zupa szparagowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 801,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,46 , Cukry: 12,74 , Tłuszcz ogółem: 19,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,77 , Białko: 37,96 , Błonnik: 10,28 , Sól: ,66

PODWIECZOREK

Drożdżówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 261,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,58 , Cukry: 6,93 , Tłuszcz ogółem: 6,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 6,93 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,31

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ jajko+ogórki kons+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 533,31 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,64 , Cukry: 3,14 , Tłuszcz ogółem: 21,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,49 , Białko: 22,31 , Błonnik: 6,62 , 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	2 577,87	kcal
Węglowodny przyswajalne	318,48	g
Cukry (glukoza)	7,65	g
Cukry (fruktoza)	14,65	g
Cukry (sacharoza)	19,11	g
Tłuszcze (nasycone)	38,77	g
Tłuszcze (jednonasycone)	31,65	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,12	g
Białko	105,75	g
Błonnik	36,76	g
Sól	7,17	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+kiełbasa drobiowa+pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 408,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,14 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 7,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,7 , Białko: 22,97 , Błonnik: 9,2 , Sól: 2,16

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 szparagowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 729,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,46 , Cukry: 12,74 , Tłuszcz ogółem: 12,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 37,96 , Błonnik: 10,28 , Sól: ,66

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

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

Wartość energetyczna: 417,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,06 , Cukry: 3,16 , Tłuszcz ogółem: 11,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,98 , Białko: 18,65 , Błonnik: 8,88 , Sól: 1,61

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 767,66	kcal
Węglowodny przyswajalne	235,31	g
Cukry (glukoza)	8,81	g
Cukry (fruktoza)	16,25	g
Cukry (sacharoza)	8,76	g
Tłuszcze (nasycone)	12,98	g
Tłuszcze (jednonasycone)	11,93	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,32	g
Białko	95,18	g
Błonnik	31,36	g
Sól	4,50	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+parówka+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 721,26 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,79 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 19,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,87 , Białko: 33,11 , Błonnik: 4,04 , Sól: 2,24

DRUGIE ŚNIADANIE

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Banan

Wartość energetyczna: 330,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 48,1 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 17 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,07

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 801,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,46 , Cukry: 12,74 , Tłuszcz ogółem: 19,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,77 , Białko: 37,96 , Błonnik: 10,28 , Sól: ,66

PODWIECZOREK

Drożdźówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 351,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 50,88 , Cukry: 8,43 , Tłuszcz ogółem: 9,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,95 , Białko: 13,38 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,55

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 564,01 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,01 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 20,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,57 , Białko: 22,63 , Błonnik: 3 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 769,49	kcal
Węglowodny przyswajalne	369,25	g
Cukry (glukoza)	14,61	g
Cukry (fruktoza)	15,55	g
Cukry (sacharoza)	40,04	g
Tłuszcze (nasycone)	31,41	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,76	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,95	g
Białko	124,09	g
Błonnik	22,07	g
Sól	4,97	g

Dieta: 9/WEN Bogatobiałkowa wysokoenerget

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+parówka+ pomidor+rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 721,26 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,79 , Cukry: 5,56 , Tłuszcz ogółem: 19,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,87 , Białko: 33,11 , Błonnik: 4,04 , Sól: 2,24

DRUGIE ŚNIADANIE

serek homogenizowany - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Rodzynki 50 g - w tym alergeny (Siarczyny i pochodna siarczynowa), Banan

Wartość energetyczna: 473,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 80,45 , Cukry: 38,95 , Tłuszcz ogółem: ,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,32 , Białko: 18,15 , Błonnik: 6,65 , Sól: ,09

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Spagetti bolognese - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 801,81 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,46 , Cukry: 12,74 , Tłuszcz ogółem: 19,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,77 , Białko: 37,96 , Błonnik: 10,28 , Sól: ,66

PODWIECZOREK

Drożdźówka 90g bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 351,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 50,88 , Cukry: 8,43 , Tłuszcz ogółem: 9,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,95 , Białko: 13,38 , Błonnik: 1,35 , Sól: ,55

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 564,01 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,01 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 20,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,57 , Białko: 22,63 , Błonnik: 3 , Sól: 1,45

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 912,49	kcal
Węglowodny przyswajalne	401,60	g
Cukry (glukoza)	14,61	g
Cukry (fruktoza)	15,55	g
Cukry (sacharoza)	40,59	g
Tłuszcze (nasycone)	31,49	g
Tłuszcze (jednonasycone)	28,77	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,02	g
Białko	125,24	g
Błonnik	25,32	g
Sól	4,99	g

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Zupa mleczna z ryżem	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Ryż biały	30,0	g
Wek+kiełbasa drobiowa+pomidor+rukola	Kiełbasa delikatesowa z kurczaka *(6)	50,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	50,0	g
	Rukola	20,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Spaghetti bolognese **(duszenie)	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	10,0	g
	Skrobia ziemniaczana	6,0	g
	Wieprzowina, łopátka	80,0	g
	Seler korzeniowy *(9)	40,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Cebula	20,0	g
	Marchew	40,0	g
	Zupa szparagowa z ryżem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0
Kości, wywar		300,0	g
Mąka pszenna, typ 500 *(1)		6,0	g
Ryż biały		30,0	g
Fasola szparagowa		40,0	g
Pietruszka, liście		5,0	g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)		30,0	g
Mieszanka Ziół		2,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Drożdźówka 90g bez cukru **(obróbka wstęp)	Ciasto drożdżowe *(1, 3)	90,0	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+ jajo+ pomidor	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
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb mieszany+masło+kielbasa+cebula+m	Musztarda *(10)	5,0	g
	Kielbasa toruńska *(6, 7)	80,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Cebula	10,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z ryżem **(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
	Ryż biały	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Spagetti bolognese **(duszenie)	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	10,0	g
	Skrobia ziemniaczana	6,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Seler korzeniowy *(9)	40,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	10,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Cebula	20,0	g
Marchew	40,0	g	
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Drożdżówka 90g bez cukru **(obróbka wstęp)	Ciasto drożdżowe *(1, 3)	90,0	g



Inne składniki

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Chleb mieszany+ jajko+ogórki kons+pomidor	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	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

Inne składniki

Dieta: 10 Niskobiałkowa**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+parówka+pomidor+rukola	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	60,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g

Inne składniki

DRUGIE ŚNIADANIE

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

Inne składniki

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z ryżem **(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
	Ryż biały	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Spagetti bolognese **(duszenie)	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	10,0
Skrobia ziemniaczana		6,0	g
Wieprzowina, łopatka		80,0	g
Seler korzeniowy *(9)		40,0	g
Mieszanka Ziół		2,0	g
Olej rzepakowy		10,0	g
Makaron czterojęczny *(1, 3)		80,0	g



	Cebula	20,0 g
	Marchew	40,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Drożdżówka 90g bez cukru ** (obróbka wstęp)	Ciasto drożdżowe *(1, 3)	90,0	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+ jajo+ pomidor	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 11/GL Bezglutenowa**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem ** (gotowanie)	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0	g
Chleb bezgl+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ r	Rukola	20,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0	g
	Kielbasa delikatesowa z kurczaka *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	20,0	g
	Pomidor	100,0	g
Zupa mleczna z ryżem ** (gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Ryż biały	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru ** (gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z ryżem (bezgl) ** (gotowa)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Skrobia ziemniaczana	10,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Ryż biały	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Ryż z Bolognese (bezgluten) ** (duszenie)	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	10,0	g



	Skrobia ziemniaczana	6,0 g
	Wieprzowina, łopatka	80,0 g
	Seler korzeniowy *(9)	40,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	10,0 g
	Ryż biały	80,0 g
	Cebula	20,0 g
	Marchew	40,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
serek homogenizowany	Serek Homogenizowany Naturalny *(7)	150,0	g
Banan **(obróbka wstępna)	Banan	200,0	g
Inne składniki			

Kolacja

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

Dieta: 11/ML Bezmleczna**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru **(gotowanie)	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ parówka+ pomidor+rukola	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	70,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło Bez Laktozy	15,0	g
Zupa mleczna bez laktozy z ryżem **(gotowa	Ryż biały	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł., o obn. zaw. laktozy	300,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z ryżem (bezmleczna) **(g	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
	Ryż biały	30,0 g
	Fasola szparagowa	40,0 g
	Pietruszka, liście	5,0 g
Spagetti bolognese **(duszenie)	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	10,0 g
	Skrobia ziemniaczana	6,0 g
	Wieprzowina, łopatka	80,0 g
	Seler korzeniowy *(9)	40,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	10,0 g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0 g
	Cebula	20,0 g
	Marchew	40,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Drożdźówka 90g bez cukru **(obróbka wstęp)	Ciasto drożdżowe *(1, 3)	90,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
wek+ jajko+ pomidor **(gotowanie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Masło Bez Laktozy	15,0	g
Kawa zbożowa z mlekiem bez laktozy **(got)	Mleko spożywcze, 2% tł., o obn. zaw. laktozy	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Inne składniki			

Dieta: 11/NP Niskopurynowa**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Zupa mleczna z ryżem	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Ryż biały	30,0	g
Graham+kielbasa drobiowa+pomidor+rukola	Kielbasa delikatesowa z kurczaka *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Rukola	20,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD



Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z ryżem **(gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Ryż biały	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Spagetti bolognese **(duszenie)	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	10,0	g
	Skrobia ziemniaczana	6,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Seler korzeniowy *(9)	40,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	10,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Cebula	20,0	g
	Marchew	40,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Drożdżówka 90g bez cukru **(obróbka wstęp)	Ciasto drożdżowe *(1, 3)	90,0	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+ jajo+ pomidor	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	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 z cukrem **(gotowanie)	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0	g
Zupa mleczna z ryżem **(gotowanie)	Ryż biały	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
Wek+awokado+pomidor+rukola **(obróbka w	Awokado	100,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru ** (gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Leczo wegetariańskie z ciecierzycą i ziemniakami	Ciecierzycyca Suszona	80,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Miesz. warzyw. z przyprawami, mrożona	120,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Ziemniaki, późne	300,0	g
Zupa szparagowa z ryżem ** (gotowanie)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Ryż biały	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Drożdżówka 90g bez cukru ** (obróbka wstępna)	Ciasto drożdżowe *(1, 3)	90,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
wek+jajko+ pomidor ** (gotowanie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	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 Papkowata (przecierana)**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Zupa mleczna z ryżem	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Ryż biały	30,0	g
Wek+parówka+pomidor	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	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 szparagowa z ryżem **(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
	Ryż biały	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Spagetti bolognese **(duszenie)	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	10,0	g
	Skrobia ziemniaczana	6,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Seler korzeniowy *(9)	40,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	10,0	g
	Makaron czterojęczny *(1, 3)	80,0	g
	Cebula	20,0	g
	Marchew	40,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Drożdżówka 90g bez cukru **(obróbka wstęp)	Ciasto drożdżowe *(1, 3)	90,0	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+ jajo+ pomidor	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
Zupa mleczna z ryżem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Ryż biały	30,0	g
Inne składniki			

Dieta: 13 Płynna (kleikowa)**ŚNIADANIE**

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



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

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

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

PODWIECZOREK

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

Kolacja

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

Dieta: 2 Łatwostrawna**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Zupa mleczna z ryżem	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Ryż biały	30,0	g
Wek+parówka+pomidor+rukola	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Rukola	20,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z ryżem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g



	Kości, wywar	300,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0 g
	Ryż biały	30,0 g
	Fasola szparagowa	40,0 g
	Pietruszka, liście	5,0 g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
Spagetti bolognese **(duszenie)	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	10,0 g
	Skrobia ziemniaczana	6,0 g
	Wieprzowina, łopatka	80,0 g
	Seler korzeniowy *(9)	40,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	10,0 g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0 g
	Cebula	20,0 g
	Marchew	40,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Drożdżówka 90g bez cukru **(obróbka wstępna)	Ciasto drożdżowe *(1, 3)	90,0	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+ jajo+ pomidor	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	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
Zupa mleczna z ryżem	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Ryż biały	30,0	g
Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor **(obróbka)	Kielbasa delikatesowa z kurczaka *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	50,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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



Inne składniki

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z ryżem **(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
	Ryż biały	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Spagetti bolognese **(duszenie)	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	10,0	g
	Skrobia ziemniaczana	6,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Seler korzeniowy *(9)	40,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Marchew	40,0	g

Inne składniki

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Drożdźówka 90g bez cukru **(obróbka wstęp)	Ciasto drożdżowe *(1, 3)	90,0	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+ jajo+ pomidor	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g

Inne składniki

Dieta: 5 Bogatoresztkowa**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Zupa mleczna z ryżem	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Ryż biały	30,0	g
Graham+ parówka+ pomidor+rukola	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	60,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g



	Pomidor	100,0 g
Inne składniki		

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z ryżem **(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
	Ryż biały	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Spagetti bolognese **(duszenie)	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Olej rzepakowy	10,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Cebula	20,0	g
	Marchew	40,0	g
	Seler korzeniowy *(9)	40,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	10,0	g
	Skrobia ziemniaczana	6,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Drożdżówka 90g bez cukru **(obróbka wstępna)	Ciasto drożdżowe *(1, 3)	90,0	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+ jajo+ pomidor	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

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

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



Chleb graham+masło+kielbasa+cebula+mus	Musztarda *(10)	5,0 g
	Kielbasa toruńska *(6, 7)	80,0 g
	Rukola	20,0 g
	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0 g
	Cebula	10,0 g
Zupa mleczna z ryżem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g
	Ryż biały	30,0 g
Inne składniki		

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z ryżem **(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
	Ryż biały	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Spagetti bolognese **(duszenie)	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	10,0	g
	Skrobia ziemniaczana	6,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Seler korzeniowy *(9)	40,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	10,0	g
	Makaron czterojęczny *(1, 3)	80,0	g
	Cebula	20,0	g
	Marchew	40,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Drożdżówka 90g bez cukru **(obróbka wstępna)	Ciasto drożdżowe *(1, 3)	90,0	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+ jajko+ogórki kons+pomidor	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g



	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0 g
	Pomidor	50,0 g
Inne składniki		

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb graham+masło+kiełbasa+cebula+mus	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa toruńska *(6, 7)	80,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Cebula	10,0	g
	Musztarda *(10)	5,0	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
Jabłko **(obróbka wstępna)	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Spaghetti bolognese **(duszenie)	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	10,0	g
	Skrobia ziemniaczana	6,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Seler korzeniowy *(9)	40,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	10,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Cebula	20,0	g
	Marchew	40,0	g
Zupa szparagowa z ryżem **(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
	Ryż biały	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

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



Drożdżówka 90g bez cukru **(obróbka wstęp	Ciasto drożdżowe *(1, 3)	90,0 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+ jajko+ogórki kons+pomidor	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Pomidor	10,0	g
	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g

Inne składniki

DRUGA KOLACJA

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

Inne składniki

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Graham+kielbasa drobiowa+pomidor+rukola	Rukola	20,0	g
	Kielbasa delikatesowa z kurczaka *(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
Jabłko **(obróbka wstępna)	Jabłko	150,0	g

Inne składniki

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z ryżem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Ryż biały	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Spagetti bolognese **(duszenie)	Wieprzowina, łopatka	80,0	g



	Olej rzepakowy	2,0 g
	Makaron czterościany *(1, 3)	80,0 g
	Cebula	20,0 g
	Marchew	40,0 g
	Seler korzeniowy *(9)	40,0 g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	10,0 g
	Skrobia ziemniaczana	6,0 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
Graham+ jajo+ pomidor	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
Herbata bez cukru **(gotowanie)	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Inne składniki			

Dieta: 9 Bogatobiałkowa**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Zupa mleczna z ryżem	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Ryż biały	30,0	g
Wek+parówka+pomidor+rukola	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa delikatesowa z kurczaka *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
serek homogenizowany	Serek Homogenizowany Naturalny *(7)	150,0	g
Banan **(obróbka wstępna)	Banan	200,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z ryżem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Kośćci, wywar	300,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g



	Ryż biały	30,0 g
	Fasola szparagowa	40,0 g
	Pietruszka, liście	5,0 g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
Spagetti bolognese **(duszenie)	Wieprzowina, łopatka	80,0 g
	Olej rzepakowy	10,0 g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0 g
	Cebula	20,0 g
	Marchew	40,0 g
	Seler korzeniowy *(9)	40,0 g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	10,0 g
	Skrobia ziemniaczana	6,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g

Inne składniki

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Drożdżówka 90g bez cukru **(obróbka wstęp)	Ciasto drożdżowe *(1, 3)	90,0	g
Jogurt naturalny 150g **(obróbka wstępna)	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	150,0	g

Inne składniki

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Wek+ jajo+ pomidor	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g

Inne składniki

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Zupa mleczna z ryżem	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Ryż biały	30,0	g
Wek+parówka+pomidor+rukola	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa delikatesowa z kurczaka *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g

Inne składniki

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
serek homogenizowany	Serek Homogenizowany Naturalny *(7)	150,0	g



Rodzynki 50 g **(obróbka wstępna)	Rodzynki, suszone *(12)	50,0 g
Banan **(obróbka wstępna)	Banan	200,0 g
Inne składniki		

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z ryżem **(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
	Ryż biały	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Spagetti bolognese **(duszenie)	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	10,0	g
	Skrobia ziemniaczana	6,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Seler korzeniowy *(9)	40,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	10,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Cebula	20,0	g
	Marchew	40,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Drożdżówka 90g bez cukru **(obróbka wstępna)	Ciasto drożdżowe *(1, 3)	90,0	g
Jogurt naturalny 150g **(obróbka wstępna)	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	150,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Wek+ jajo+ pomidor	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

** Sposób obróbki potrawy



* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

1	Gluten	2	Skorupiaki	3	Jaja (jadalne)
4	Ryba	5	Orzeszki ziemne	6	Białko sojowe
7	Białko mleka krowiego	8	Orzechy i nasiona	9	Seler
10	Musztarda/gorczyca	11	Nasiona sezamu	12	Siarczyny i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	P15	Albumina
P16	Ananas	P17	Arbuz	P18	Aspartam
P19	Banan	P20	Białko jaja kurzego	P21	Borówka
P22	Bób	P23	Brzoskwinia	P24	Cebula
P25	Cynamon	P26	Cytrynian	P27	Czekolada
P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności	P30	Dorsz
P31	Drób	P32	Figi	P33	Gałka muszkatolowa
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				