

**Dieta: D01 PODSTAWOWA D01****ŚNIADANIE**

Herbata z cukrem, Chleb mieszany+ pasta z makreli+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 751,76 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,6 , Cukry: 15,83 , Tłuszcz ogółem: 28,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,84 , Białko: 26,32 , Błonnik: 8,99 , Sól: 3,79

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 pomidorowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone 200 g - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 705,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,2 , Cukry: 24,02 , Tłuszcz ogółem: 12,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,79 , Białko: 29,94 , Błonnik: 13,12 , Sól: 1,11

PODWIECZOREK

Sok owocowy

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

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ ser żółty + pomidor+ dżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 729,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 102,25 , Cukry: 23,74 , Tłuszcz ogółem: 21,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,6 , Białko: 24,09 , Błonnik: 8,59 , Sól: 2,17

Dobowa suma wartości odżywczych

| | Ilość | jm. |
|---------------------------|----------|------|
| Wartość energetyczna kcal | 2 350,09 | kcal |
| Węglowodny przyswajalne | 330,80 | g |
| Cukry (glukoza) | 15,79 | g |
| Cukry (fruktoza) | 20,34 | g |
| Cukry (sacharoza) | 60,86 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 29,32 | g |
| Tłuszcze (jednonasycone) | 23,85 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 10,47 | g |
| Białko | 82,25 | g |
| Błonnik | 37,95 | g |
| Sól | 7,23 | g |

Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA D02**ŚNIADANIE**

Herbata z cukrem, wek+ pasta z makreli+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 936,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,98 , Cukry: 17,55 , Tłuszcz ogółem: 37,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,18 , Białko: 35,82 , Błonnik: 5,42 , Sól: 3,61

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 pomidorowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone 200 g - w tym alergeny (Gluten), Jajko gotowane - w tym alergeny (Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 629,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,54 , Cukry: 23,63 , Tłuszcz ogółem: 8,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,21 , Białko: 27,65 , Błonnik: 12,59 , Sól: ,96

PODWIECZOREK

Sok owocowy

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

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ serek śmietankowy + pomidor+ dżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 843,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,79 , Cukry: 24,56 , Tłuszcz ogółem: 19,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,51 , Białko: 21,42 , Błonnik: 3,4 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

| | Ilość | jm. |
|---------------------------|----------|------|
| Wartość energetyczna kcal | 2 574,08 | kcal |
| Węglowodany przyswajalne | 330,06 | g |
| Cukry (glukoza) | 15,70 | g |
| Cukry (fruktoza) | 20,25 | g |
| Cukry (sacharoza) | 63,20 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 31,00 | g |
| Tłuszcze (jednonasycone) | 24,91 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 9,78 | g |
| Białko | 86,79 | g |
| Błonnik | 28,66 | g |
| Sól | 6,56 | g |

Dieta: D02/M MODYF.ŁATWOS-WRZODOWA D02/M

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ pasta z makreli+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 936,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,98 , Cukry: 17,55 , Tłuszcz ogółem: 37,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,18 , Białko: 35,82 , Błonnik: 5,42 , Sól: 3,61

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 pomidorowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone 200 g - w tym alergeny (Gluten), Jajko gotowane - w tym alergeny (Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 629,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,54 , Cukry: 23,63 , Tłuszcz ogółem: 8,46 w tym nasycone kwasy

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 z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ serek śmietankowy + pomidor+ dżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 843,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,79 , Cukry: 24,56 , Tłuszcz ogółem: 19,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,51 , Białko: 21,42 , Błonnik: 3,4 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

| | Ilość | jm. |
|---------------------------|----------|------|
| Wartość energetyczna kcal | 2 575,58 | kcal |
| Węglowodny przyswajalne | 320,76 | g |
| Cukry (glukoza) | 13,35 | g |
| Cukry (fruktoza) | 20,65 | g |
| Cukry (sacharoza) | 47,80 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 32,76 | g |
| Tłuszcze (jednonasycone) | 25,80 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 9,79 | g |
| Białko | 91,94 | g |
| Błonnik | 24,41 | g |
| Sól | 6,65 | g |

Dieta: D03 Z OGR. WĘGLOWOD-CUKRZYCA D03

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb graham+ pasta z makreli+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 662,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,09 , Cukry: 14,75 , Tłuszcz ogółem: 28,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,79 , Białko: 25,81 , Błonnik: 9,05 , Sól: 3,56

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 pomidorowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone 200 g - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 705,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,2 , Cukry: 24,02 , Tłuszcz ogółem: 12,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,79 , Białko: 29,94 , Błonnik: 13,12 , Sól: 1,11

PODWIECZOREK

Sok owocowy

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

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ ser żółty + pomidor+ jajko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 652,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,04 , Cukry: 4,52 , Tłuszcz ogółem: 26,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,33 , Białko: 30,2 , Błonnik: 8,88 , Sól: 2,2

| Dobowa suma wartości odżywczych | Ilość | jm. |
|--|--------------|------------|
| Wartość energetyczna kcal | 2 183,82 | kcal |
| Węglowodny przyswajalne | 271,08 | g |
| Cukry (glukoza) | 10,04 | g |
| Cukry (fruktoza) | 14,59 | g |
| Cukry (sacharoza) | 52,06 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 31,00 | g |
| Tłuszcze (jednonasycone) | 26,47 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 10,66 | g |
| Białko | 87,86 | g |
| Błonnik | 38,30 | g |
| Sól | 7,03 | g |

Dieta: D03/K Z OGR.WĘGL-CUKRZYC+NOCNY D03/K

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb graham+ pasta z makreli+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 616,44 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,63 , Cukry: 14,69 , Tłuszcz ogółem: 28,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,72 , Białko: 24,15 , Błonnik: 7,77 , Sól: 3,35

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone 200 g - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 705,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,2 , Cukry: 24,02 , Tłuszcz ogółem: 12,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,79 , Białko: 29,94 , Błonnik: 13,12 , Sól: 1,11

PODWIECZOREK

Sok owocowy

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

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ ser żółty + pomidor+ jajko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 605,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,58 , Cukry: 4,46 , Tłuszcz ogółem: 26,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,27 , Białko: 28,55 , Błonnik: 7,6 , Sól: 1,98

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 | 2 459,93 | kcal |
| Węglowodny przyswajalne | 307,65 | g |
| Cukry (glukoza) | 10,99 | g |
| Cukry (fruktoza) | 15,69 | g |
| Cukry (sacharoza) | 52,40 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 36,77 | g |

| | | |
|--------------------------|-------|---|
| Tłuszcze (jednonasycone) | 29,01 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 11,68 | g |
| Białko | 95,37 | g |
| Błonnik | 44,27 | g |
| Sól | 7,92 | g |

Dieta: D05 ŁATWOS Z OGR.TŁ-WĄTROBOWA D05

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ pasta z makreli+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 776,87 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,01 , Cukry: 17,46 , Tłuszcz ogółem: 20,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,65 , Białko: 35,84 , Błonnik: 5,41 , Sól: 3,54

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 pomidorowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone 200 g - w tym alergeny (Gluten), Jajko gotowane - w tym alergeny (Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 629,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,54 , Cukry: 23,63 , Tłuszcz ogółem: 8,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,21 , Białko: 27,65 , Błonnik: 12,59 , Sól: ,96

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 z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ serek śmietankowy + pomidor+ dżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 731,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,69 , Cukry: 24,56 , Tłuszcz ogółem: 7,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 21,31 , Błonnik: 3,4 , Sól: 1,84

Dobowa suma wartości odżywczych

| | Ilość | jm. |
|---------------------------|--------------|------------|
| Wartość energetyczna kcal | 2 295,84 | kcal |
| Węglowodny przyswajalne | 319,49 | g |
| Cukry (glukoza) | 12,90 | g |
| Cukry (fruktoza) | 14,65 | g |
| Cukry (sacharoza) | 53,41 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 15,98 | g |
| Tłuszcze (jednonasycone) | 15,96 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 7,69 | g |
| Białko | 92,16 | g |
| Błonnik | 24,26 | g |
| Sól | 6,58 | g |

Dieta: D05/M MOD.- UBOGOENERGETYCZNA D05/M

ŚNIADANIE

graham+ pasta z makreli+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 452,66 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,62 , Cukry: 2,16 , Tłuszcz ogółem: 11,8 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe 3,25 , Białko: 25,83 , Błonnik: 9,04 , Sól: 3,5

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 pomidorowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone 200 g - w tym alergeny (Gluten), Jajko gotowane - w tym alergeny (Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 578,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,78 , Cukry: 23,6 , Tłuszcz ogółem: 8,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 , Białko: 26,14 , Błonnik: 12,25 , Sól: ,96

PODWIECZOREK

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

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

Kolacja

graham+ serek śmietankowy + pomidor+ dżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 580,46 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,52 , Cukry: 12,41 , Tłuszcz ogółem: 2,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,45 , Białko: 17,29 , Błonnik: 9,08 , Sól: 1,99

Dobowa suma wartości odżywczych

| | Ilość | jm. |
|---------------------------|--------------|------------|
| Wartość energetyczna kcal | 1 768,97 | kcal |
| Węglowodny przyswajalne | 233,17 | g |
| Cukry (glukoza) | 10,02 | g |
| Cukry (fruktoza) | 11,77 | g |
| Cukry (sacharoza) | 31,68 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 8,68 | g |
| Tłuszcze (jednonasycone) | 9,88 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 6,78 | g |
| Białko | 76,61 | g |
| Błonnik | 33,22 | g |
| Sól | 6,69 | g |

Dieta: D06 BOGATORESZTKOWA D06

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb graham+ pasta z makreli+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 662,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,09 , Cukry: 14,75 , Tłuszcz ogółem: 28,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,79 , Białko: 25,81 , Błonnik: 9,05 , Sól: 3,56

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 pomidorowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone 200 g - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 705,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,2 , Cukry: 24,02 , Tłuszcz ogółem: 12,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,79 , Białko: 29,94 , Błonnik: 13,12 , Sól: 1,11

PODWIECZOREK

Sok owocowy

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

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ ser żółty + pomidor+ dżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 644,63 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,18 , Cukry: 23,02 , Tłuszcz ogółem: 21,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,54 , Białko: 22,85 , Błonnik: 9,28 , Sól: 1,99

Dobowa suma wartości odżywczych

| | Ilość | jm. |
|---------------------------|----------|------|
| Wartość energetyczna kcal | 2 176,32 | kcal |
| Węglowodny przyswajalne | 289,22 | g |
| Cukry (glukoza) | 15,80 | g |
| Cukry (fruktoza) | 20,34 | g |
| Cukry (sacharoza) | 59,06 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 29,20 | g |
| Tłuszcze (jednonasycone) | 23,88 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 10,23 | g |
| Białko | 80,51 | g |
| Błonnik | 38,70 | g |
| Sól | 6,82 | g |

Dieta: D07 BOGATOBIAŁKOWA D07

ŚNIADANIE

Chleb mieszany+ pasta z makreli+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 954,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 109,51 , Cukry: 4,23 , Tłuszcz ogółem: 35,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,53 , Białko: 39,01 , Błonnik: 10,61 , Sól: 4,09

DRUGIE ŚNIADANIE

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

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa pomidorowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone 200 g - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 705,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,2 , Cukry: 24,02 , Tłuszcz ogółem: 12,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,79 , Białko: 29,94 , Błonnik: 13,12 , Sól: 1,11

PODWIECZOREK

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

Wartość energetyczna: 186,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 29,1 , Cukry: 21,1 , Tłuszcz ogółem: 3,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,85 , Białko: 7,45 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,39

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ ser żółty + pomidor+ dżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 725,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,25 , Cukry: 22,74 , Tłuszcz ogółem: 21,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,6 , Białko: 24,09 , Błonnik: 8,59 , Sól: 2,17

Dobowa suma wartości odżywczych

Ilość jm.

| | | |
|---------------------------|----------|------|
| Wartość energetyczna kcal | 2 729,00 | kcal |
| Węglowodny przyswajalne | 370,31 | g |
| Cukry (glukoza) | 15,79 | g |
| Cukry (fruktoza) | 20,34 | g |
| Cukry (sacharoza) | 51,26 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 36,58 | g |
| Tłuszcze (jednonasycone) | 27,83 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 11,19 | g |
| Białko | 107,84 | g |
| Błonnik | 39,57 | g |
| Sól | 8,00 | g |

Dieta: D10 PRZETARTA (zmielona) D10

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ pasta z makreli+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 819,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,06 , Cukry: 16,79 , Tłuszcz ogółem: 35,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,74 , Białko: 32,62 , Błonnik: 4,7 , Sól: 3,2

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 pomidorowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone 200 g - w tym alergeny (Gluten), Jajko gotowane - w tym alergeny (Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 629,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,54 , Cukry: 23,63 , Tłuszcz ogółem: 8,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,21 , Białko: 27,65 , Błonnik: 12,59 , Sól: ,96

PODWIECZOREK

Sok owocowy

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

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ serek śmietankowy + pomidor+ dżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 726,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,87 , Cukry: 23,8 , Tłuszcz ogółem: 17,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,07 , Białko: 18,22 , Błonnik: 2,68 , Sól: 1,44

Dobowa suma wartości odżywczych

| | Ilość | jm. |
|---------------------------|--------------|------------|
| Wartość energetyczna kcal | 2 346,38 | kcal |
| Węglowodny przyswajalne | 287,42 | g |
| Cukry (glukoza) | 16,15 | g |
| Cukry (fruktoza) | 26,25 | g |
| Cukry (sacharoza) | 55,98 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 30,14 | g |
| Tłuszcze (jednonasycone) | 23,41 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 8,81 | g |
| Białko | 80,09 | g |
| Błonnik | 27,37 | g |
| Sól | 5,76 | g |

Dieta: D1/GL BEZGLUTENOWA D01/GL

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb bezgl+ pasta z makreli+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 561,34 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 44,62 , Cukry: 43,62 , Tłuszcz ogółem: 32,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,29 , Białko: 15,92 , Błonnik: 1,37 , Sól: 2,29

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 pomidorowa z makaronem bezgl - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone 200 g - w tym alergeny (Gluten), Jajko gotowane - w tym alergeny (Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 606,06 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,49 , Cukry: 23,58 , Tłuszcz ogółem: 16,08 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,2 , Białko: 22,63 , Błonnik: 12,02 , Sól: ,89

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

Chleb bezgl+ ser żółty + pomidor+ dżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 475,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,23 , Cukry: 62,97 , Tłuszcz ogółem: 20,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,74 , Białko: 7,02 , Błonnik: 1,6 , Sól: ,55

Dobowa suma wartości odżywczych

| | Ilość | jm. |
|---------------------------|----------|------|
| Wartość energetyczna kcal | 1 806,25 | kcal |
| Węglowodny przyswajalne | 224,09 | g |
| Cukry (glukoza) | 15,70 | g |
| Cukry (fruktoza) | 20,25 | g |
| Cukry (sacharoza) | 127,62 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 31,32 | g |
| Tłuszcze (jednonasycone) | 28,46 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 9,71 | g |
| Białko | 47,47 | g |
| Błonnik | 22,24 | g |
| Sól | 3,88 | g |

Dieta: D1/M MODYF.-NISKOPURYN. D01/M

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb graham+ pasta z makreli+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 662,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,09 , Cukry: 14,75 , Tłuszcz ogółem: 28,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,79 , Białko: 25,81 , Błonnik: 9,05 , Sól: 3,56

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 pomidorowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone 200 g - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 693,56 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,2 , Cukry: 24,02 , Tłuszcz ogółem: 12,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,79 , Białko: 27,06 , Błonnik: 13,12 , Sól: ,94

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 z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ serek śmietankowy + pomidor+ dżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 827,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,76 , Cukry: 23,02 , Tłuszcz ogółem: 17,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 23,38 , Błonnik: 9,28 , Sól: 2,14

Dobowa suma wartości odżywczych

| | Ilość | jm. |
|---------------------------|----------|------|
| Wartość energetyczna kcal | 2 340,78 | kcal |
| Węglowodany przyswajalne | 282,31 | g |
| Cukry (glukoza) | 12,99 | g |
| Cukry (fruktoza) | 14,74 | g |
| Cukry (sacharoza) | 49,36 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 28,19 | g |
| Tłuszcze (jednonasycone) | 23,35 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 10,04 | g |
| Białko | 83,60 | g |
| Błonnik | 34,30 | g |
| Sól | 6,89 | g |

Dieta: D1/ML BEZMLECZNA D01/ML

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb mieszany+ pasta z makreli+roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 770,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,37 , Cukry: 15,84 , Tłuszcz ogółem: 31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,95 , Białko: 26,15 , Błonnik: 8,99 , Sól: 3,81

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 pomidorowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone 200 g - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 702,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,2 , Cukry: 23,96 , Tłuszcz ogółem: 11,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,21 , Białko: 29,91 , Błonnik: 13,12 , Sól: 1,08

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

Chleb mieszany+ serek homog bez la + pomidor+ dżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko

mleka krowiego, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa z mlekiem bez laktozy - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 659,85 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,05 , Cukry: 22,38 , Tłuszcz ogółem: 14,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,72 , Białko: 18,15 , Błonnik: 8,59 , Sól: 1,52

| Dobowa suma wartości odżywczych | Ilość | jm. |
|--|--------------|------------|
| Wartość energetyczna kcal | 2 296,14 | kcal |
| Węglowodny przyswajalne | 329,37 | g |
| Cukry (glukoza) | 15,79 | g |
| Cukry (fruktoza) | 20,34 | g |
| Cukry (sacharoza) | 59,45 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 23,97 | g |
| Tłuszcze (jednonasycone) | 22,28 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 10,93 | g |
| Białko | 76,10 | g |
| Błonnik | 37,95 | g |
| Sól | 6,57 | g |

Dieta: D4/WE WEGETARIAŃSKA D04/WE

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb mieszany+Sałatka jarzynowa z jajkiem+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 622,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,34 , Cukry: 17,08 , Tłuszcz ogółem: 18,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,51 , Białko: 15,25 , Błonnik: 10,35 , Sól: 1,9

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, Zupa pomidorowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki duszone 200 g - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 693,56 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,2 , Cukry: 24,02 , Tłuszcz ogółem: 12,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,79 , Białko: 27,06 , Błonnik: 13,12 , Sól: ,94

PODWIECZOREK

Sok owocowy

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

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ ser żółty + pomidor+ dżem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 729,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 102,25 , Cukry: 23,74 , Tłuszcz ogółem: 21,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,6 , Białko: 24,09 , Błonnik: 8,59 , Sól: 2,17

| Dobowa suma wartości odżywczych | Ilość | jm. |
|--|--------------|------------|
| Wartość energetyczna kcal | 2 208,44 | kcal |
| Węglowodny przyswajalne | 335,54 | g |
| Cukry (glukoza) | 15,89 | g |
| Cukry (fruktoza) | 20,43 | g |
| Cukry (sacharoza) | 61,92 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 26,99 | g |
| Tłuszcze (jednonasycone) | 18,83 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 7,09 | g |

| | |
|---------|---------|
| Białko | 68,30 g |
| Błonnik | 39,31 g |
| Sól | 5,17 g |

.....
sporządził
/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził



Dieta: D01 PODSTAWOWA D01

ŚNIADANIE

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---|-------|----|
| Herbata z cukrem **(gotowanie) | Cukier | 3,0 | g |
| | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |
| Chleb mieszany+ pasta z makreli+roszponka | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 5,0 | g |
| | Makrela, wędzona *(4) | 70,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Chleb zwykły *(1, 7) | 90,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 60,0 | g |
| | Marchew | 30,0 | g |
| | Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10) | 7,0 | g |
| | Roszponka | 20,0 | g |
| Inne składniki | | | |

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---|----------------------|------|
| Kompot bez cukru **(gotowanie) | Jabłko | 50,0 | g |
| Zupa pomidorowa z lanym ciastem **(gotowa | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 | g |
| | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 | g |
| | Kości, wywar | 240,0 | g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 20,0 | g |
| | Pietruszka, liście | 5,0 | g |
| | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 30,0 | g |
| | Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10) | 20,0 | g |
| | Sól biała | 0,1 | g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 | g |
| | Kotlet z jaj | Jaja kurze całe *(3) | 70,0 |
| Olej rzepakowy | | 3,0 | g |
| Bułka tarta *(1) | | 5,0 | g |
| Bułki wrocławskie *(1, 11) | | 5,0 | g |
| Cebula | | 5,0 | g |
| Szczypiorek | | 2,0 | g |
| Mieszanka Ziół | | 2,0 | g |
| ziemniaki gotowane **(gotowanie) | Ziemniaki, późne | 300,0 | g |
| Buraczki duszone 200 g **(duszenie) | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 5,0 | g |
| | Burak | 200,0 | g |
| Inne składniki | | | |

PODWIECZOREK

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



Inne składniki

Kolacja

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---------------------------------|-------|----|
| Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie) | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 180,0 | g |
| | Kawa, napar z cukrem *(1) | 20,0 | g |
| Chleb mieszany+ ser żółty + pomidor+ dżem | Ser, gouda tłusty *(7) | 20,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Chleb wiejski *(1) | 90,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 60,0 | g |
| | Pomidor | 100,0 | g |
| | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 50,0 | g |

Inne składniki

Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA D02

ŚNIADANIE

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---|------------------------------|-------|
| Herbata z cukrem **(gotowanie) | Cukier | 3,0 | g |
| | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |
| wek+ pasta z makreli+roszponka **(obróbka | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 5,0 | g |
| | Makrela, wędzona *(4) | 70,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Bułki wrocławskie *(1, 11) | 100,0 | g |
| | Marchew | 30,0 | g |
| | Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10) | 7,0 | g |
| | Roszponka | 20,0 | g |
| | zupa mleczna z kaszą kukurydzianą **(gotow | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 300,0 |
| | Mąka kukurydziana | 30,0 | g |

Inne składniki

DRUGIE ŚNIADANIE

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

Inne składniki

OBIAD

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---|------------------|-------|
| Kompot bez cukru **(gotowanie) | Jabłko | 50,0 | g |
| Zupa pomidorowa z lanym ciastem **(gotowa | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 | g |
| | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 | g |
| | Kości, wywar | 240,0 | g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 20,0 | g |
| | Pietruszka, liście | 5,0 | g |
| | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 30,0 | g |
| | Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10) | 20,0 | g |
| | Sól biała | 0,1 | g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 | g |
| | ziemniaki gotowane **(gotowanie) | Ziemniaki, późne | 300,0 |

**Jadłospis na dzień: 13-03-2026
szczegółowy****Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

| | | |
|-------------------------------------|----------------------------|---------|
| Buraczki duszone 200 g **(duszenie) | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 5,0 g |
| | Burak | 200,0 g |
| Jajko gotowane | Jaja kurze całe *(3) | 60,0 g |
| Inne składniki | | |

PODWIECZOREK

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

Kolacja

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|--|---------------------------------|-------|----|
| Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie) | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 180,0 | g |
| | Kawa, napar z cukrem *(1) | 20,0 | g |
| wek+ serek śmietankowy + pomidor+ dżem * | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Bułki wrocławskie *(1, 11) | 100,0 | g |
| | Pomidor | 100,0 | g |
| | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 50,0 | g |
| | Serek Śmietankowy *(7) | 100,0 | g |
| Inne składniki | | | |

Dieta: D02/M MODYF.ŁATWOS-WRZODOWA D02/**ŚNIADANIE**

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|--|---|-------|----|
| Herbata z cukrem **(gotowanie) | Cukier | 3,0 | g |
| | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |
| wek+ pasta z makreli+roszponka **(obróbka | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 5,0 | g |
| | Makrela, wędzona *(4) | 70,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Bułki wrocławskie *(1, 11) | 100,0 | g |
| | Marchew | 30,0 | g |
| | Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10) | 7,0 | g |
| | Roszponka | 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 |
|--------------------------------|----------|-------|----|
| Jabłko-mus **(obróbka wstępna) | Jabłko | 150,0 | g |
| Inne składniki | | | |

OBIAD

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|--------------------------------|-------|----|
| Kompot bez cukru **(gotowanie) | Jabłko | 50,0 | g |
| Zupa pomidorowa z lanym ciastem **(gotowa | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 | g |
| | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 | g |
| | Kości, wywar | 240,0 | g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 20,0 | g |



| | | |
|-------------------------------------|---|---------|
| | Pietruszka, liście | 5,0 g |
| | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 30,0 g |
| | Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10) | 20,0 g |
| | Sól biała | 0,1 g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 g |
| ziemniaki gotowane **(gotowanie) | Ziemniaki, późne | 300,0 g |
| Buraczki duszone 200 g **(duszenie) | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 5,0 g |
| | Burak | 200,0 g |
| Jajko gotowane | Jaja kurze całe *(3) | 60,0 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 z cukrem **(gotowanie) | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 180,0 | g |
| | Kawa, napar z cukrem *(1) | 20,0 | g |
| wek+ serek śmietankowy + pomidor+ dżem * | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Bułki wrocławskie *(1, 11) | 100,0 | g |
| | Pomidor | 100,0 | g |
| | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 50,0 | g |
| | Serek Śmietankowy *(7) | 100,0 | g |
| Inne składniki | | | |

Dieta: D03 Z OGR. WĘGLOWOD-CUKRZYCA D03

ŚNIADANIE

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---|-------|----|
| Herbata z cukrem **(gotowanie) | Cukier | 3,0 | g |
| | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |
| Chleb graham+ pasta z makreli+roszponka * | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 5,0 | g |
| | Makrela, wędzona *(4) | 70,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 120,0 | g |
| | Marchew | 30,0 | g |
| | Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10) | 7,0 | g |
| | Roszponka | 20,0 | g |
| Inne składniki | | | |

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|--------------------------------|----------|-------|----|
| Kompot bez cukru **(gotowanie) | Jabłko | 50,0 | g |



| | | |
|---|---|------------------|
| Zupa pomidorowa z lanym ciastem **(gotowa | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 g |
| | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 g |
| | Kości, wywar | 240,0 g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 20,0 g |
| | Pietruszka, liście | 5,0 g |
| | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 30,0 g |
| | Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10) | 20,0 g |
| | Sól biała | 0,1 g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 g |
| Kotlet z jaj | Jaja kurze całe *(3) | 70,0 g |
| | Olej rzepakowy | 3,0 g |
| | Bułka tarta *(1) | 5,0 g |
| | Bułki wrocławskie *(1, 11) | 5,0 g |
| | Cebula | 5,0 g |
| | Szczypiorek | 2,0 g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 g |
| | ziemniaki gotowane **(gotowanie) | Ziemniaki, późne |
| Buraczki duszone 200 g **(duszenie) | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 5,0 g |
| | Burak | 200,0 g |
| Inne składniki | | |

PODWIECZOREK

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

Kolacja

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|------------------------------|-------|----|
| Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie) | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 180,0 | g |
| | Kawa, napar z cukrem *(1) | 20,0 | g |
| Chleb graham+ ser żółty + pomidor+ jajko ** | Ser, gouda tłusty *(7) | 20,0 | g |
| | 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: D03/K Z OGR.WĘGL-CUKRZYC+NOCNY D0

ŚNIADANIE

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---|-------|----|
| Herbata z cukrem **(gotowanie) | Cukier | 3,0 | g |
| | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |
| Chleb graham+ pasta z makreli+roszponka * | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 5,0 | g |
| | Makrela, wędzona *(4) | 70,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 100,0 | g |
| | Marchew | 30,0 | g |
| | Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10) | 7,0 | g |



| | | |
|----------------|-----------|--------|
| | Roszponka | 20,0 g |
| Inne składniki | | |

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|--|---|----------------------|------|
| Kompot bez cukru **(gotowanie) | Jabłko | 50,0 | g |
| Zupa pomidorowa z lanym ciastem **(gotowa) | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 | g |
| | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 | g |
| | Kości, wywar | 240,0 | g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 20,0 | g |
| | Pietruszka, liście | 5,0 | g |
| | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 30,0 | g |
| | Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10) | 20,0 | g |
| | Sól biała | 0,1 | g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 | g |
| | Kotlet z jaj | Jaja kurze całe *(3) | 70,0 |
| Olej rzepakowy | | 3,0 | g |
| Bułka tarta *(1) | | 5,0 | g |
| Bułki wrocławskie *(1, 11) | | 5,0 | g |
| Cebula | | 5,0 | g |
| Szczypiorek | | 2,0 | g |
| Mieszanka Ziół | | 2,0 | g |
| ziemniaki gotowane **(gotowanie) | Ziemniaki, późne | 300,0 | g |
| Buraczki duszone 200 g **(duszenie) | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 5,0 | g |
| | Burak | 200,0 | g |
| Inne składniki | | | |

PODWIECZOREK

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

Kolacja

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|------------------------------|-------|----|
| Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie) | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 180,0 | g |
| | Kawa, napar z cukrem *(1) | 20,0 | g |
| Chleb graham+ ser żółty + pomidor+ jajko ** | Ser, gouda tłusty *(7) | 20,0 | g |
| | Jaja kurze całe *(3) | 60,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 100,0 | g |
| | Pomidor | 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: D05 ŁATWOS Z OGR.TŁ-WĄTROBOWA D05

ŚNIADANIE

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|--|---------------------------------|-------|----|
| Herbata z cukrem **(gotowanie) | Cukier | 3,0 | g |
| | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |
| wek+ pasta z makreli+roszponka **(obróbka | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 10,0 | g |
| | Makrela, wędzona *(4) | 70,0 | g |
| | Bułki wrocławskie *(1, 11) | 100,0 | g |
| | Marchew | 30,0 | g |
| | Roszponka | 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 pomidorowa z lanym ciastem **(gotowa | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 | g |
| | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 | g |
| | Kości, wywar | 240,0 | g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 20,0 | g |
| | Pietruszka, liście | 5,0 | g |
| | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 30,0 | g |
| | Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10) | 20,0 | g |
| | Sól biała | 0,1 | g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 | g |
| ziemniaki gotowane **(gotowanie) | Ziemniaki, późne | 300,0 | g |
| Buraczki duszone 200 g **(duszenie) | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 5,0 | g |
| | Burak | 200,0 | g |
| Jajko gotowane | Jaja kurze całe *(3) | 60,0 | 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 z cukrem **(gotowanie) | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 180,0 | g |
| | Kawa, napar z cukrem *(1) | 20,0 | g |
| wek+ serek śmietankowy + pomidor+ dżem * | Bułki wrocławskie *(1, 11) | 100,0 | g |
| | Pomidor | 100,0 | g |
| | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 50,0 | g |
| | Serek Śmietankowy *(7) | 100,0 | g |
| Inne składniki | | | |

Dieta: D05/M MOD.- UBOGOENERGETYCZNA D05/**ŚNIADANIE**

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---------------------------------|-------|----|
| graham+ pasta z makreli+roszponka **(obróbka wstępna) | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 10,0 | g |
| | Makrela, wędzona *(4) | 70,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 120,0 | g |
| | Marchew | 30,0 | g |
| | Roszponka | 20,0 | g |
| Herbata bez cukru **(gotowanie) | 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 **(gotowanie) | Jabłko | 50,0 | g |
| Zupa pomidorowa z lanym ciastem **(gotowa) | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 | g |
| | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 | g |
| | Kości, wywar | 240,0 | g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 5,0 | g |
| | Pietruszka, liście | 5,0 | g |
| | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 30,0 | g |
| | Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10) | 20,0 | g |
| | Sól biała | 0,1 | g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 | g |
| ziemniaki gotowane **(gotowanie) | Ziemniaki, późne | 300,0 | g |
| Buraczki duszone 200 g **(duszenie) | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 5,0 | g |
| | Burak | 200,0 | g |
| Jajko gotowane | Jaja kurze całe *(3) | 60,0 | 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 |
|--|---------------------------------|-------|----|
| graham+ serek śmietankowy + pomidor+ dże | Chleb graham *(1, 3, 11) | 120,0 | g |
| | Pomidor | 100,0 | g |
| | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 25,0 | g |
| | Serek Śmietankowy *(7) | 100,0 | g |
| Herbata bez cukru **(gotowanie) | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |
| Inne składniki | | | |

Dieta: D06 BOGATORESZTKOWA D06**ŚNIADANIE**

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---|-------|----|
| Herbata z cukrem **(gotowanie) | Cukier | 3,0 | g |
| | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |
| Chleb graham+ pasta z makreli+roszponka * | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 5,0 | g |
| | Makrela, wędzona *(4) | 70,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 120,0 | g |
| | Marchew | 30,0 | g |
| | Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10) | 7,0 | g |
| | Roszponka | 20,0 | g |
| Inne składniki | | | |

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|--|---|----------------------|------|
| Kompot bez cukru **(gotowanie) | Jabłko | 50,0 | g |
| Zupa pomidorowa z lanym ciastem **(gotowa) | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 | g |
| | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 | g |
| | Kości, wywar | 240,0 | g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 20,0 | g |
| | Pietruszka, liście | 5,0 | g |
| | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 30,0 | g |
| | Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10) | 20,0 | g |
| | Sól biała | 0,1 | g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 | g |
| | Kotlet z jaj | Jaja kurze całe *(3) | 70,0 |
| Olej rzepakowy | | 3,0 | g |
| Bułka tarta *(1) | | 5,0 | g |
| Bułki wrocławskie *(1, 11) | | 5,0 | g |
| Cebula | | 5,0 | g |
| Szcypiorek | | 2,0 | g |



| | | |
|-------------------------------------|----------------------------|---------|
| | Mieszanka Ziół | 2,0 g |
| ziemniaki gotowane **(gotowanie) | Ziemniaki, późne | 300,0 g |
| Buraczki duszone 200 g **(duszenie) | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 5,0 g |
| | Burak | 200,0 g |
| Inne składniki | | |

PODWIECZOREK

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

Kolacja

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|--|---------------------------------|-------|----|
| Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie) | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 180,0 | g |
| | Kawa, napar z cukrem *(1) | 20,0 | g |
| Chleb graham+ ser żółty + pomidor+ dżem ** | Ser, gouda tłusty *(7) | 20,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 120,0 | g |
| | Pomidor | 100,0 | g |
| | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 50,0 | g |
| Inne składniki | | | |

Dieta: D07 BOGATOBIAŁKOWA D07

ŚNIADANIE

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|--|---|-------|----|
| Chleb mieszany+ pasta z makreli+roszponka | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 5,0 | g |
| | Makrela, wędzona *(4) | 70,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Chleb wiejski *(1) | 90,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 60,0 | g |
| | Marchew | 30,0 | g |
| | Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10) | 7,0 | g |
| | Roszponka | 20,0 | g |
| zupa mleczna z kaszą kukurydzianą **(gotow | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 300,0 | g |
| | Mąka kukurydziana | 30,0 | g |
| Herbata bez cukru **(gotowanie) | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | 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 **(gotowanie) | Jabłko | 50,0 | g |
| Zupa pomidorowa z lanym ciastem **(gotowa | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 | g |
| | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 | g |



| | | |
|-------------------------------------|---|---------|
| | Kości, wywar | 240,0 g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 20,0 g |
| | Pietruszka, liście | 5,0 g |
| | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 30,0 g |
| | Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10) | 20,0 g |
| | Sól biała | 0,1 g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 g |
| Kotlet z jaj | Jaja kurze całe *(3) | 70,0 g |
| | Olej rzepakowy | 3,0 g |
| | Bułka tarta *(1) | 5,0 g |
| | Bułki wrocławskie *(1, 11) | 5,0 g |
| | Cebula | 5,0 g |
| | Szczypiorek | 2,0 g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 g |
| ziemniaki gotowane **(gotowanie) | Ziemniaki, późne | 300,0 g |
| Buraczki duszone 200 g **(duszenie) | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 5,0 g |
| | Burak | 200,0 g |
| Inne składniki | | |

PODWIECZOREK

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|-------------------------------|-------|----|
| Jogurt naturalny 150g **(obróbka wstępna) | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 150,0 | g |
| Sok owocowy **(obróbka wstępna) | Sok marchwiowo-jabłkowy | 200,0 | g |
| Inne składniki | | | |

Kolacja

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---------------------------------|-------|----|
| Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie) | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 180,0 | g |
| | Kawa, napar bez cukru *(1) | 20,0 | g |
| Chleb mieszany+ ser żółty + pomidor+ dżem | Ser, gouda tłusty *(7) | 20,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Chleb wiejski *(1) | 90,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 60,0 | g |
| | Pomidor | 100,0 | g |
| | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 50,0 | g |
| Inne składniki | | | |

Dieta: D10 PRZETARTA (zmielona) D10

ŚNIADANIE

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|--|---|-------|----|
| Herbata z cukrem **(gotowanie) | Cukier | 3,0 | g |
| | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |
| wek+ pasta z makreli+roszponka **(obróbka) | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 5,0 | g |
| | Makrela, wędzona *(4) | 70,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Bułki wrocławskie *(1, 11) | 60,0 | g |
| | Marchew | 30,0 | g |
| | Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10) | 7,0 | g |

Jadłospis na dzień: 13-03-2026
szczegółowy**Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

| | | |
|---|------------------------------|---------|
| | Roszponka | 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 |
|--------------------------------|----------|-------|----|
| Jabłko-mus **(obróbka wstępna) | Jabłko | 150,0 | g |
| Inne składniki | | | |

OBIAD

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---|------------------|-------|
| Kompot bez cukru **(gotowanie) | Jabłko | 50,0 | g |
| Zupa pomidorowa z lanym ciastem **(gotowa | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 | g |
| | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 | g |
| | Kości, wywar | 240,0 | g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 20,0 | g |
| | Pietruszka, liście | 5,0 | g |
| | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 30,0 | g |
| | Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10) | 20,0 | g |
| | Sól biała | 0,1 | g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 | g |
| | ziemniaki gotowane **(gotowanie) | Ziemniaki, późne | 300,0 |
| Buraczki duszone 200 g **(duszenie) | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 5,0 | g |
| | Burak | 200,0 | g |
| Jajko gotowane | Jaja kurze całe *(3) | 60,0 | g |
| Inne składniki | | | |

PODWIECZOREK

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

Kolacja

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|--|---------------------------------|-------|----|
| Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie) | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 180,0 | g |
| | Kawa, napar z cukrem *(1) | 20,0 | g |
| wek+ serek śmietankowy + pomidor+ dżem * | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Bułki wrocławskie *(1, 11) | 60,0 | g |
| | Pomidor | 100,0 | g |
| | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 50,0 | g |
| | Serek Śmietankowy *(7) | 100,0 | g |
| Inne składniki | | | |

Dieta: D1/GL BEZGLUTENOWA D01/GL**ŚNIADANIE**

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|--------------------------------|---------------------------------|-------|----|
| Herbata z cukrem **(gotowanie) | Cukier | 10,0 | g |
| | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |



| | | |
|---|---|---------|
| Chleb bezgl+ pasta z makreli+roszponka **(o | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 5,0 g |
| | Makrela, wędzona *(4) | 70,0 g |
| | Masło ekstra *(7) | 20,0 g |
| | Marchew | 30,0 g |
| | Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10) | 10,0 g |
| | Roszponka | 20,0 g |
| | Chleb Bezglutenowy *(3, 6) | 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 **(gotowanie) | Jabłko | 50,0 | g |
| Zupa pomidorowa z makaronem bezgl **(got | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 | g |
| | Kości, wywar | 240,0 | g |
| | Pietruszka, liście | 5,0 | g |
| | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 30,0 | g |
| | Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10) | 20,0 | g |
| | Sól biała | 0,1 | g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 | g |
| | Makaron Bezglutenowy | 30,0 | g |
| ziemniaki gotowane **(gotowanie) | Ziemniaki, późne | 300,0 | g |
| Buraczki duszone 200 g **(duszenie) | Olej rzepakowy | 10,0 | g |
| | Burak | 200,0 | g |
| Jajko gotowane | Jaja kurze całe *(3) | 60,0 | 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 |
|---|---------------------------------|-------|----|
| Chleb bezgl+ ser żółty + pomidor+ dżem **(o | Ser, gouda tłusty *(7) | 20,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 20,0 | g |
| | Pomidor | 100,0 | g |
| | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 50,0 | g |
| | Chleb Bezglutenowy *(3, 6) | 100,0 | g |
| Herbata z cukrem **(gotowanie) | Cukier | 10,0 | g |
| | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |
| Inne składniki | | | |

Dieta: D1/M MODYF.-NISKOPURYN. D01/M

ŚNIADANIE

Jadłospis na dzień: 13-03-2026
szczegółowy**Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---|-------|----|
| Herbata z cukrem **(gotowanie) | Cukier | 3,0 | g |
| | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |
| Chleb graham+ pasta z makreli+roszponka * | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 5,0 | g |
| | Makrela, wędzona *(4) | 70,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 120,0 | g |
| | Marchew | 30,0 | g |
| | Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10) | 7,0 | g |
| | Roszponka | 20,0 | g |
| Inne składniki | | | |

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|--|---|-------|----|
| Kompot bez cukru **(gotowanie) | Jabłko | 50,0 | g |
| Zupa pomidorowa z lanym ciastem **(gotowa) | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 | g |
| | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 | g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 20,0 | g |
| | Pietruszka, liście | 5,0 | g |
| | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 30,0 | g |
| | Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10) | 20,0 | g |
| | Sól biała | 0,1 | g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 | g |
| | Woda | 240,0 | g |
| Kotlet z jaj | Jaja kurze całe *(3) | 70,0 | g |
| | Olej rzepakowy | 3,0 | g |
| | Bułka tarta *(1) | 5,0 | g |
| | Bułki wrocławskie *(1, 11) | 5,0 | g |
| | Cebula | 5,0 | g |
| | Szczypiorek | 2,0 | g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 | g |
| ziemniaki gotowane **(gotowanie) | Ziemniaki, późne | 300,0 | g |
| Buraczki duszone 200 g **(duszenie) | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 5,0 | g |
| | Burak | 200,0 | 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 z cukrem **(gotowanie) | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 180,0 | g |



| | | |
|--|---------------------------------|---------|
| | Kawa, napar z cukrem *(1) | 20,0 g |
| Chleb graham+ serek śmietankowy + pomido | Masło ekstra *(7) | 15,0 g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 120,0 g |
| | Pomidor | 100,0 g |
| | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 50,0 g |
| | Serek Śmietankowy *(7) | 100,0 g |
| Inne składniki | | |

Dieta: D1/ML BEZMLECZNA D01/ML

ŚNIADANIE

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---|-------|----|
| Herbata z cukrem **(gotowanie) | Cukier | 3,0 | g |
| | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |
| Chleb mieszany+ pasta z makreli+roszponka | Makrela, wędzona *(4) | 70,0 | g |
| | Chleb zwykły *(1, 7) | 90,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 60,0 | g |
| | Marchew | 30,0 | g |
| | Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10) | 10,0 | g |
| | Roszponka | 20,0 | g |
| | Masło Bez Laktozy | 15,0 | 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 pomidorowa z lanym ciastem **(gotowa | Mleko spożywcze, 2% tł., o obn. zaw. laktozy | 30,0 | g |
| | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 | g |
| | Kości, wywar | 240,0 | g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 20,0 | g |
| | Pietruszka, liście | 5,0 | g |
| | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 30,0 | g |
| | Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10) | 20,0 | g |
| | Sól biała | 0,1 | g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 | g |
| | Kotlet z jaj | Jaja kurze całe *(3) | 70,0 |
| Olej rzepakowy | | 3,0 | g |
| Bułka tarta *(1) | | 5,0 | g |
| Bułki wrocławskie *(1, 11) | | 5,0 | g |
| Cebula | | 5,0 | g |
| Szczypiorek | | 2,0 | g |
| Mieszanka Ziół | | 2,0 | g |
| ziemniaki gotowane **(gotowanie) | Ziemniaki, późne | 300,0 | g |
| Buraczki duszone 200 g **(duszenie) | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 5,0 | g |



| | | |
|----------------|-------|---------|
| | Burak | 200,0 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 |
|--|--|-------|----|
| Chleb mieszany+ serek homog bez la + pomi | Chleb wiejski *(1) | 90,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 60,0 | g |
| | Pomidor | 100,0 | g |
| | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 50,0 | g |
| | Serek Homogenizowany Naturalny Bez Laktozy | 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: D4/WE WEGETARIAŃSKA D04/WE

ŚNIADANIE

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|--|---|-------|----|
| Herbata z cukrem **(gotowanie) | Cukier | 3,0 | g |
| | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |
| Chleb mieszany+Sałatka jarzynowa z jajkiem | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 4,0 | g |
| | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Chleb zwykły *(1, 7) | 90,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 60,0 | g |
| | Marchew | 30,0 | g |
| | Pietruszka, korzeń | 10,0 | g |
| | Seler korzeniowy *(9) | 5,0 | g |
| | Ziemniaki, got. w wodzie | 15,0 | g |
| | Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 5,0 | g |
| | Kukurydza, konserwowa | 5,0 | g |
| | Ogórki, konserwowe *(10) | 5,0 | g |
| | Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10) | 3,0 | g |
| | Roszonka | 20,0 | g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 | 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 pomidorowa z lanym ciastem **(gotowa | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 g |
| | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 20,0 g |
| | Pietruszka, liście | 5,0 g |
| | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 30,0 g |
| | Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10) | 20,0 g |
| | Sól biała | 0,1 g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 g |
| | Woda | 240,0 g |
| Kotlet z jaj | Jaja kurze całe *(3) | 70,0 g |
| | Olej rzepakowy | 3,0 g |
| | Bułka tarta *(1) | 5,0 g |
| | Bułki wrocławskie *(1, 11) | 5,0 g |
| | Cebula | 5,0 g |
| | Szczypiorek | 2,0 g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 g |
| ziemniaki gotowane **(gotowanie) | Ziemniaki, późne | 300,0 g |
| Buraczki duszone 200 g **(duszenie) | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 5,0 g |
| | Burak | 200,0 g |
| Inne składniki | | |

PODWIECZOREK

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

Kolacja

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---------------------------------|-------|----|
| Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie) | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 180,0 | g |
| | Kawa, napar z cukrem *(1) | 20,0 | g |
| Chleb mieszany+ ser żółty + pomidor+ dżem | Ser, gouda tłusty *(7) | 20,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Chleb wiejski *(1) | 90,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 60,0 | g |
| | Pomidor | 100,0 | g |
| | Dżem truskawkowy, niskosłodzony | 50,0 | 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 | Jablko |
| P40 | Kalmar | P41 | Kokos | P42 | Koncentrat białek jaja kurzego |
| P43 | Krab | P44 | Krewetki | P45 | Kukurydza |
| P46 | Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego | P47 | Laktoza | P48 | Maliny |
| P49 | Małże | P50 | Marchew | P51 | Mątwą |
| P52 | Melon | P53 | Mięso | P54 | Mięso czerwone |
| P55 | Migdał | P56 | Nabiał | P57 | Nasiona |
| P58 | Olej rybi | P59 | Olejek migdałowy | P60 | Orzech |
| P61 | Orzech laskowy | P62 | Orzech nerkowca | P63 | Orzech włoski - orzech |
| P64 | Orzeszki piniowe | P65 | Ostryga | P66 | Ośmiornica |
| P67 | Owies | P68 | Owoc | P69 | Owoc cytrusowy |
| P70 | Owoc kiwi | P71 | Owoc mango | P72 | Papryka |
| P73 | Pistacja | P74 | Pomarańcza - owoc | P75 | Pomidor |
| P76 | Pszenica | P77 | Ryż | P78 | Ser |
| P79 | Skorupiak morski | P80 | Sok jabłkowy | P81 | Truskawka |
| P82 | Tuńczyk | P83 | Warzywa strączkowe | P84 | Wieprzowina |
| P85 | Wiśnia | P86 | Zboża | P87 | Ziarna soi |
| P88 | Ziemniak | P89 | Zioła i przyprawy | P90 | Żyto |
| P91 | Żywność na bazie mleka ssaków | | | | |

.....
sporządził
/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził