

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

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

Wartość energetyczna: 685,78 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,7 , Cukry: 15,3 , Tłuszcz ogółem: 21,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,92 , Białko: 21,46 , Błonnik: 9,36 , Sól: 2,21

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Jajko sadzone - w tym alergeny (Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 709,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,92 , Cukry: 15,7 , Tłuszcz ogółem: 16,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,21 , Białko: 28,41 , Błonnik: 15,02 , Sól: 1,05

PODWIECZOREK

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

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 720,97 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,49 , Cukry: 24,19 , Tłuszcz ogółem: 17,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11 , Białko: 27,89 , Błonnik: 9,35 , Sól: 1,82

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 183,28	kcal
Węglowodany przyswajalne	313,05	g
Cukry (glukoza)	13,84	g
Cukry (fruktoza)	15,06	g
Cukry (sacharoza)	40,09	g
Tłuszcze (nasycone)	25,16	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,02	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,90	g
Białko	78,65	g
Błonnik	36,58	g
Sól	5,08	g

Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA D02**ŚNIADANIE**

Herbata z cukrem, zupa mleczna+z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), wek+ pasta z jaj i ryb+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 858,44 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,16 , Cukry: 15,26 , Tłuszcz ogółem: 32,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,73 , Białko: 32,34 , Błonnik: 3,11 , Sól: 1,96

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka

krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Jajko gotowane - w tym alergeny (Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 689,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,83 , Cukry: 15,62 , Tłuszcz ogółem: 14,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,07 , Białko: 28,2 , Błonnik: 14,9 , Sól: 1,05

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ dżem+ser twar ze szczyr+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 648,68 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,02 , Cukry: 24,65 , Tłuszcz ogółem: 19,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,66 , Białko: 25,42 , Błonnik: 3,53 , Sól: 1,29

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 263,90	kcal
Węglowodany przyswajalne	302,96	g
Cukry (glukoza)	13,57	g
Cukry (fruktoza)	14,79	g
Cukry (sacharoza)	40,97	g
Tłuszcze (nasycone)	30,50	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,80	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,12	g
Białko	86,87	g
Błonnik	24,38	g
Sól	4,31	g

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

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, zupa mleczna+z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), wek+ sałatka jarzynowa z jajkiem+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 652,57 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,51 , Cukry: 17,25 , Tłuszcz ogółem: 11,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,8 , Białko: 25 , Błonnik: 5,2 , Sól: 1,6

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Jajko gotowane - w tym alergeny (Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 689,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,83 , Cukry: 15,62 , Tłuszcz ogółem: 14,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,07 , Białko: 28,2 , Błonnik: 14,9 , Sól: 1,05

PODWIECZOREK

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

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 647,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,14 , Cukry: 23,06 , Tłuszcz ogółem: 19,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,65 , Białko: 25,31 , Błonnik: 3,45 , Sól: 1,29

Dobowa suma wartości odżywczych

Ilość **jm.**

Wartość energetyczna kcal	2 064,26	kcal
Węglowodny przyswajalne	310,62	g
Cukry (glukoza)	13,76	g
Cukry (fruktoza)	20,43	g
Cukry (sacharoza)	36,28	g
Tłuszcze (nasycone)	20,58	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,82	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,77	g
Białko	79,12	g
Błonnik	26,55	g
Sól	3,95	g

Dieta: D03 Z OGR. WĘGLOWOD-CUKRZYCA D03

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 596,71 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,19 , Cukry: 14,22 , Tłuszcz ogółem: 21,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,87 , Białko: 20,95 , Błonnik: 9,42 , Sól: 1,98

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Jajko sadzone - w tym alergeny (Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 709,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,92 , Cukry: 15,7 , Tłuszcz ogółem: 16,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,21 , Białko: 28,41 , Błonnik: 15,02 , Sól: 1,05

PODWIECZOREK

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

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 639,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 65,84 , Cukry: 4,6 , Tłuszcz ogółem: 22,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,74 , Białko: 34,73 , Błonnik: 9 , Sól: 1,8

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 012,61	kcal
Węglowodny przyswajalne	251,89	g
Cukry (glukoza)	8,09	g
Cukry (fruktoza)	9,30	g
Cukry (sacharoza)	30,93	g
Tłuszcze (nasycone)	26,85	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,65	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,10	g
Białko	84,98	g
Błonnik	36,30	g
Sól	4,83	g

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

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 550,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,73 , Cukry: 14,16 , Tłuszcz ogółem: 21,22 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe 9,8 , Białko: 19,29 , Błonnik: 8,14 , Sól: 1,76

DRUGIE ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 183,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,62 , Cukry: ,93 , Tłuszcz ogółem: 4,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,95 , Białko: 5,37 , Błonnik: 4,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Jajko sadzone - w tym alergeny (Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 709,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,92 , Cukry: 15,7 , Tłuszcz ogółem: 16,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,21 , Białko: 28,41 , Błonnik: 15,02 , Sól: 1,05

PODWIECZOREK

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

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 593,15 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,38 , Cukry: 4,54 , Tłuszcz ogółem: 22,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,68 , Białko: 33,07 , Błonnik: 7,73 , Sól: 1,58

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	2 288,69	kcal
Węglowodny przyswajalne	288,45	g
Cukry (glukoza)	9,04	g
Cukry (fruktoza)	10,40	g
Cukry (sacharoza)	31,27	g
Tłuszcze (nasycone)	32,63	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,19	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,12	g
Białko	92,49	g
Błonnik	42,27	g
Sól	5,73	g

Dieta: D05 ŁATWOS Z OGR.TŁ-WĄTROBOWA D05

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, zupa mleczna+z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), wek+ pasta z jaj i ryb+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 746,21 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 101,06 , Cukry: 15,26 , Tłuszcz ogółem: 21,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,53 , Białko: 32,24 , Błonnik: 3,11 , Sól: 1,96

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Jajko gotowane - w tym alergeny (Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 689,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,83 , Cukry: 15,62 , Tłuszcz ogółem: 14,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,07 , Białko: 28,2 , Błonnik: 14,9 , Sól: 1,05

PODWIECZOREK

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

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 535,18 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,04 , Cukry: 23,06 , Tłuszcz ogółem: 8,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,45 , Białko: 25,21 , Błonnik: 3,45 , Sól: 1,29

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 038,17	kcal
Węglowodny przyswajalne	302,87	g
Cukry (glukoza)	13,03	g
Cukry (fruktoza)	14,20	g
Cukry (sacharoza)	40,51	g
Tłuszcze (nasycone)	14,08	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,07	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,71	g
Białko	86,55	g
Błonnik	24,31	g
Sól	4,30	g

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

ŚNIADANIE

graham+ pasta z jaj i ryb+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 460,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 52,01 , Cukry: ,73 , Tłuszcz ogółem: 14,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,19 , Białko: 23,44 , Błonnik: 8,21 , Sól: 2,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Jajko gotowane - w tym alergeny (Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 644,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,83 , Cukry: 15,62 , Tłuszcz ogółem: 9,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,74 , Białko: 28,2 , Błonnik: 14,9 , Sól: 1,05

PODWIECZOREK

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

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 438,98 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,16 , Cukry: 21,7 , Tłuszcz ogółem: 4,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,31 , Białko: 19,3 , Błonnik: 3,45 , Sól: 1,15

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 610,90	kcal
Węglowodny przyswajalne	243,94	g
Cukry (glukoza)	13,03	g

Cukry (fruktoza)	14,20 g
Cukry (sacharoza)	24,62 g
Tłuszcze (nasycone)	8,26 g
Tłuszcze (jednonasycone)	13,81 g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,82 g
Białko	71,84 g
Błonnik	29,41 g
Sól	4,21 g

Dieta: D06 BOGATORESZTKOWA D06

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 596,71 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,19 , Cukry: 14,22 , Tłuszcz ogółem: 21,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,87 , Białko: 20,95 , Błonnik: 9,42 , Sól: 1,98

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Jajko sadzone - w tym alergeny (Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 709,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,92 , Cukry: 15,7 , Tłuszcz ogółem: 16,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,21 , Białko: 28,41 , Błonnik: 15,02 , Sól: 1,05

PODWIECZOREK

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

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 639,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 65,84 , Cukry: 4,6 , Tłuszcz ogółem: 22,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,74 , Białko: 34,73 , Błonnik: 9 , Sól: 1,8

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 012,61	kcal
Węglowodny przyswajalne	251,89	g
Cukry (glukoza)	8,09	g
Cukry (fruktoza)	9,30	g
Cukry (sacharoza)	30,93	g
Tłuszcze (nasycone)	26,85	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,65	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,10	g
Białko	84,98	g
Błonnik	36,30	g
Sól	4,83	g

Dieta: D07 BOGATOBIAŁKOWA D07

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb mieszany+ sałatka z tuńczyka+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna+z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 905,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 126,21 , Cukry: 15,79 , Tłuszcz ogółem: 26,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,55 , Białko: 32,22 , Błonnik: 10,14 , Sól: 2,45

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Jajko sadzone - w tym alergeny (Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 709,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,92 , Cukry: 15,7 , Tłuszcz ogółem: 16,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,21 , Białko: 28,41 , Błonnik: 15,02 , Sól: 1,05

PODWIECZOREK

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

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 720,97 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,49 , Cukry: 24,19 , Tłuszcz ogółem: 17,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11 , Białko: 27,89 , Błonnik: 9,35 , Sól: 1,82

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 582,58	kcal
Węglowodny przyswajalne	364,16	g
Cukry (glukoza)	13,84	g
Cukry (fruktoza)	15,06	g
Cukry (sacharoza)	43,58	g
Tłuszcze (nasycone)	31,36	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,48	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,50	g
Białko	102,31	g
Błonnik	37,36	g
Sól	5,80	g

Dieta: D10 PRZETARTA (zmielona) D10

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, zupa mleczna+z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), wek+ pasta z jaj i ryb - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 736,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,53 , Cukry: 14,3 , Tłuszcz ogółem: 31,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,28 , Białko: 28,74 , Błonnik: 2,11 , Sól: 1,56

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Jajko gotowane - w tym alergeny (Jaja (jadalne))

Wartość energetyczna: 689,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,83 , Cukry: 15,62 , Tłuszcz ogółem: 14,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,07 , Białko: 28,2 , Błonnik: 14,9 , Sól: 1,05

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ dżem+ser twar ze szczyp+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna+z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 750,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 98,61 , Cukry: 24,37 , Tłuszcz ogółem: 22,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,84 , Białko: 32,98 , Błonnik: 3,58 , Sól: 1,14

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 251,29	kcal
Węglowodny przyswajalne	292,12	g
Cukry (glukoza)	13,94	g
Cukry (fruktoza)	20,69	g
Cukry (sacharoza)	34,22	g
Tłuszcze (nasycone)	32,26	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,86	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,54	g
Białko	90,53	g
Błonnik	23,59	g
Sól	3,75	g

Dieta: D1/GL BEZGLUTENOWA D01/GL

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 531,68 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 50,82 , Cukry: 43,19 , Tłuszcz ogółem: 29,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,65 , Białko: 11,13 , Błonnik: 1,75 , Sól: ,75

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Jajko sadzone - w tym alergeny (Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 676,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,6 , Cukry: 15,67 , Tłuszcz ogółem: 21,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,74 , Białko: 21,41 , Błonnik: 14,32 , Sól: ,95

PODWIECZOREK

Mandarynki

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,6 , Cukry: 18,4 , Tłuszcz ogółem: ,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,04 , Białko: 1,2 , Błonnik: 3,8 , Sól: ,01

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 501,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 65,04 , Cukry: 63,05 , Tłuszcz ogółem: 20,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,98 , Białko: 10,5 , Błonnik: 1,73 , Sól: ,15

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 799,75	kcal
Węglowodny przyswajalne	223,06	g
Cukry (glukoza)	14,69	g
Cukry (fruktoza)	15,75	g
Cukry (sacharoza)	109,86	g
Tłuszcze (nasycone)	30,42	g
Tłuszcze (jednonasycone)	31,20	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,87	g
Białko	44,24	g
Błonnik	21,60	g
Sól	1,85	g

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

ŚNIADANIE

Graham 120+ pasta z jaj+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 592,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,75 , Cukry: 13,17 , Tłuszcz ogółem: 23,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,48 , Białko: 22,13 , Błonnik: 8,04 , Sól: 1,73

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Jajko sadzone - w tym alergeny (Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 697,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,92 , Cukry: 15,7 , Tłuszcz ogółem: 16,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,21 , Białko: 25,65 , Błonnik: 15,02 , Sól: ,89

PODWIECZOREK

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

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 639,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 65,84 , Cukry: 4,6 , Tłuszcz ogółem: 22,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,74 , Białko: 34,73 , Błonnik: 9 , Sól: 1,8

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 996,84	kcal
Węglowodany przyswajalne	244,46	g
Cukry (glukoza)	7,80	g
Cukry (fruktoza)	9,02	g
Cukry (sacharoza)	30,45	g
Tłuszcze (nasycone)	28,46	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,56	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,47	g
Białko	83,40	g
Błonnik	34,92	g
Sól	4,42	g

Dieta: D1/ML BEZMLECZNA D01/ML

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 685,78 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,7 , Cukry: 15,3 , Tłuszcz ogółem: 21,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,92 , Białko: 21,46 , Błonnik: 9,36 , Sól: 2,21

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Jajko sadzone - w tym alergeny (Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 704,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,92 , Cukry: 15,62 , Tłuszcz ogółem: 15,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,44 , Białko: 28,37 , Błonnik: 15,02 , Sól: 1,01

PODWIECZOREK

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy

Kolacja

Chleb mieszany+ dżem+jajko+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa z mlekiem bez laktozy - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 750,16 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 102,92 , Cukry: 22,83 , Tłuszcz ogółem: 19,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,52 , Białko: 25,13 , Bionnik: 9,35 , Sól: 1,78

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 208,07	kcal
Węglowodny przyswajalne	310,48	g
Cukry (glukoza)	13,84	g
Cukry (fruktoza)	15,06	g
Cukry (sacharoza)	38,65	g
Tłuszcze (nasycone)	23,91	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,01	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,23	g
Białko	75,85	g
Bionnik	36,58	g
Sól	4,99	g

Dieta: D4/WE WEGETARIAŃSKA D04/WE

ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 683,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,51 , Cukry: 14,29 , Tłuszcz ogółem: 23,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,58 , Białko: 22,81 , Bionnik: 7,98 , Sól: 1,96

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa koperkowa z lanym ciastem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler), Jajko sadzone - w tym alergeny (Jaja (jadalne)), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 697,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,92 , Cukry: 15,7 , Tłuszcz ogółem: 16,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,21 , Białko: 25,65 , Bionnik: 15,02 , Sól: ,89

PODWIECZOREK

Mandarynki

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

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 720,97 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,49 , Cukry: 24,19 , Tłuszcz ogółem: 17,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11 , Białko: 27,89 , Bionnik: 9,35 , Sól: 1,82

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 169,94	kcal
Węglowodny przyswajalne	305,86	g
Cukry (glukoza)	13,55	g
Cukry (fruktoza)	14,77	g
Cukry (sacharoza)	39,65	g
Tłuszcze (nasycone)	26,82	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,96	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,27	g
Białko	77,25	g

Błonnik
Sól

35,20 g
4,68 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+ sałatka z tuńczyka+ roszipo	Jaja kurze całe *(3)	25,0	g
	Tuńczyk w sosie własnym *(4)	25,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Ryż biały	6,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Cebula	8,0	g
	Ogórek	15,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	7,0	g
	Rosziponka	20,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa koperkowa z lanym ciastem **(gotowan	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Kości, wywar	230,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	25,0	g
	Koper ogrodowy	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Jajko sadzone **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Szczypiorek	5,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Marchew z groszkiem **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Groszek zielony	20,0	g
	Marchew	160,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki **(obróbka wstępna)	Mandarynki	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 mieszany+ dżem+ser twar ze szczyp+	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Szczypiorek	5,0	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
zupa mleczna+z makaronem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	200,0	g
	Makaron czterojęcyczny *(1, 3)	30,0	g
wek+ pasta z jaj i ryb+ roszonekka **(gotowan	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Śledź w oleju *(4)	30,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Roszonekka	20,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa koperkowa z lanym ciastem **(gotowan	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Kości, wywar	230,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	25,0	g
	Koper ogrodowy	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Marchew z groszkiem **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Groszek zielony	20,0	g
	Marchew	160,0	g
Jajko gotowane	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki **(obróbka wstępna)	Mandarynki	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+ dżem+ser twar ze szczyp+pomidor **(o	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Szczypiorek	5,0	g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0	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
zupa mleczna+z makaronem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	200,0	g
	Makaron czterojęczny *(1, 3)	30,0	g
wek+ sałatka jarzynowa z jajkiem+ sałata **(Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	10,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Marchew	15,0	g
	Pietruszka, korzeń	8,0	g
	Seler korzeniowy *(9)	10,0	g
	Ziemniaki, got. w wodzie	15,0	g
	Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Roszponka	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa koperkowa z lanym ciastem **(gotowan	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Kości, wywar	230,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	25,0	g
	Koper ogrodowy	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Sól biała	0,1	g



	Mieszanka Ziół	2,0 g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0 g
Marchew z groszkiem **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0 g
	Groszek zielony	20,0 g
	Marchew	160,0 g
Jajko gotowane	Jaja kurze całe *(3)	60,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko- mus **(obróbka wstępna)	Jabłko	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+ dżem+ser twar +pomidor **(obróbka w	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	50,0	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+ sałatka z tuńczyka+ roszonek	Jaja kurze całe *(3)	25,0	g
	Tuńczyk w sosie własnym *(4)	25,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Ryż biały	6,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Cebula	8,0	g
	Ogórek	15,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	7,0	g
	Roszonek	20,0	g
	Inne składniki		

OBIAD

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



Zupa koperkowa z lanym ciastem **(gotowan	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0 g
	Kości, wywar	230,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	25,0 g
	Koper ogrodowy	10,0 g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g
	Sól biała	0,1 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
Jajko sadzone **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0 g
	Olej rzepakowy	2,0 g
	Szczypiorek	5,0 g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0 g
Marchew z groszkiem **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0 g
	Groszek zielony	20,0 g
	Marchew	160,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki **(obróbka wstępna)	Mandarynki	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+ jajko+ser twar ze szczyp+po	Ser twarogowy chudy *(7)	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	100,0	g
	Szczypiorek	5,0	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+ sałatka z tuńczyka+ roszone	Jaja kurze całe *(3)	25,0	g
	Tuńczyk w sosie własnym *(4)	25,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Ryż biały	6,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Cebula	8,0	g
	Ogórek	15,0	g



	Szcypiorek	10,0 g
	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0 g
	Kukurydza, konserwowa	8,0 g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	7,0 g
	Roszonka	20,0 g

Inne składniki

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g **(obróbka	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Ogórek	50,0	g

Inne składniki

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa koperkowa z lanym ciastem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Kości, wywar	230,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	25,0	g
	Koper ogrodowy	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Jajko sadzone **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Szcypiorek	5,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Marchew z groszkiem **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Groszek zielony	20,0	g
	Marchew	160,0	g

Inne składniki

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki **(obróbka wstępna)	Mandarynki	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+ jajko+ser twar ze szczyp+po	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	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
	Szcypiorek	5,0 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
zupa mleczna+z makaronem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	200,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
wek+ pasta z jaj i ryb+ roszonekka **(gotowan	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Śledź w oleju *(4)	30,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Szcypiorek	10,0	g
	Roszonekka	20,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa koperkowa z lanym ciastem **(gotowan	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Kości, wywar	230,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	25,0	g
	Koper ogrodowy	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Marchew z groszkiem **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Groszek zielony	20,0	g
	Marchew	160,0	g
Jajko gotowane	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki **(obróbka wstępna)	Mandarynki	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+ dżem+ser twar +pomidor **(obróbka w	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	50,0	g
Inne składniki			

Dieta: D05/M MOD.- UBOGOENERGETYCZNA D05/

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
graham+ pasta z jaj i ryb+ roszonekka **(goto	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Śledź w oleju *(4)	30,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Roszonekka	20,0	g
Herbata bez cukru **(gotowanie)	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa koperkowa z lanym ciastem **(gotowan	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Kości, wywar	230,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	25,0	g
	Koper ogrodowy	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Marchew z groszkiem **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Groszek zielony	20,0	g
	Marchew	160,0	g
Jajko gotowane	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm



wek+ dżem+ser twar +pomidor **(obróbka w	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g
	Pomidor	100,0 g
	Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	50,0 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+ sałatka z tuńczyka+ roszone	Jaja kurze całe *(3)	25,0	g
	Tuńczyk w sosie własnym *(4)	25,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Ryż biały	6,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Cebula	8,0	g
	Ogórek	15,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	7,0	g
	Roszone	20,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa koperkowa z lanym ciastem **(gotowan	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Kości, wywar	230,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	25,0	g
	Koper ogrodowy	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Jajko sadzone **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Szczypiorek	5,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Marchew z groszkiem **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Groszek zielony	20,0	g
	Marchew	160,0	g
Inne składniki			



PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki ** (obróbka wstępna)	Mandarynki	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+ jajko+ser twar ze szczyp+po	Ser twarogowy chudy *(7)	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	100,0	g
	Szczypiorek	5,0	g
Inne składniki			

Dieta: D07 BOGATOBIAŁKOWA D07

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem ** (gotowanie)	Cukier	3,0	g
	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb mieszany+ sałatka z tuńczyka+ roszipo	Jaja kurze całe *(3)	25,0	g
	Tuńczyk w sosie własnym *(4)	25,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Ryż biały	6,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Cebula	8,0	g
	Ogórek	15,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	7,0	g
	Rosziponka	20,0	g
zupa mleczna+z makaronem ** (gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	200,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
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 koperkowa z lanym ciastem ** (gotowan	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g



	Jaja kurze całe *(3)	30,0 g
	Kości, wywar	230,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	25,0 g
	Koper ogrodowy	10,0 g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g
	Sól biała	0,1 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
Jajko sadzone **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0 g
	Olej rzepakowy	2,0 g
	Szczypiorek	5,0 g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0 g
Marchew z groszkiem **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0 g
	Groszek zielony	20,0 g
	Marchew	160,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

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			

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+ dżem+ser twar ze szczyp+	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Szczypiorek	5,0	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
zupa mleczna+z makaronem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	200,0	g
	Makaron czterojęcyczny *(1, 3)	30,0	g
wek+ pasta z jaj i ryb **(gotowanie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Śledź w oleju *(4)	30,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g



	Szczypiorek	10,0 g
Inne składniki		

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa koperkowa z lanym ciastem **(gotowan	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Kości, wywar	230,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	25,0	g
	Koper ogrodowy	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Marchew z groszkiem **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Groszek zielony	20,0	g
	Marchew	160,0	g
Jajko gotowane	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko-mus **(obróbka wstępna)	Jabłko	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+ dżem+ser twar ze szczyp+pomidor **(o	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Szczypiorek	5,0	g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0	g
zupa mleczna+z makaronem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	200,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	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+ sałatka z tuńczyka+ roszonek	Jaja kurze całe *(3)	25,0	g



	Tuńczyk w sosie własnym *(4)	25,0 g
	Masło ekstra *(7)	20,0 g
	Ryż biały	6,0 g
	Cebula	8,0 g
	Ogórek	15,0 g
	Szczypiorek	10,0 g
	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0 g
	Kukurydza, konserwowa	8,0 g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	15,0 g
	Roszonka	20,0 g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0 g
Inne składniki		

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa koperkowa z lanym ciastem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Kości, wywar	230,0	g
	Koper ogrodowy	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron Bezglutenowy	30,0	g
Jajko sadzone **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Olej rzepakowy	10,0	g
	Szczypiorek	5,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Marchew z groszkiem **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Groszek zielony	20,0	g
	Marchew	160,0	g
	Skrobia ziemniaczana	15,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb bezgl+ dżem+ser twar ze szczyp+pom	Ser twarogowy tłusty	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	20,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Szczypiorek	5,0	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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Graham 120+ pasta z jaj+ rozspanka **(obróbka)	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Szczypiorek	3,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	3,0	g
	Rozspanka	20,0	g
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Cukier	3,0	g
	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa koperkowa z lanym ciastem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	25,0	g
	Koper ogrodowy	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Woda	230,0	g
Jajko sadzone **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Szczypiorek	5,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Marchew z groszkiem **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Groszek zielony	20,0	g
	Marchew	160,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki **(obróbka wstępna)	Mandarynki	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+ jajko+ser twar ze szczyp+po	Ser twarogowy chudy *(7)	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	100,0 g
	Szczypiorek	5,0 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+ sałatka z tuńczyka+ roszp	Jaja kurze całe *(3)	25,0	g
	Tuńczyk w sosie własnym *(4)	25,0	g
	Ryż biały	6,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Cebula	8,0	g
	Ogórek	15,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	7,0	g
	Roszpodka	20,0	g
	Masło Bez Laktozy	15,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa koperkowa z lanym ciastem **(gotowan	Mleko spożywcze, 2% tł., o obn. zaw. laktozy	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Kości, wywar	230,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	25,0	g
	Koper ogrodowy	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Jajko sadzone **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Szczypiorek	5,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Marchew z groszkiem **(duszenie)	Mleko spożywcze, 2% tł., o obn. zaw. laktozy	10,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Groszek zielony	20,0	g
	Marchew	160,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb mieszany+ dżem+jajko+pomidor ** (obr)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Szczypiorek	5,0	g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0	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+ pasta z jaj+szczypiorek+ros	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	4,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Szczypiorek	3,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	3,0	g
	Roszponka	20,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru ** (gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Zupa koperkowa z lanym ciastem ** (gotowan	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	25,0	g
	Koper ogrodowy	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Woda	230,0	g
	Jajko sadzone ** (smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0
Olej rzepakowy		2,0	g
Szczypiorek		5,0	g



ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0 g
Marchew z groszkiem **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0 g
	Groszek zielony	20,0 g
	Marchew	160,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Mandarynki **(obróbka wstępna)	Mandarynki	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 mieszany+ dżem+ser twar ze szczyp+	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0 g	
	Masło ekstra *(7)	15,0 g	
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0 g	
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0 g	
	Pomidor	100,0 g	
	Szczypiorek	5,0 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	Jabłko
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego

Jadłospis na dzień: 20-03-2026
szczegółowy



Wojewódzki Szpital Psychiatryczny

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

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