



## Dieta: D01 PODSTAWOWA D01

### ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb miesz+boczek prasowany+ ogórek+ rukola+ser b - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 672,31 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,3 , Cukry: 15,57 , Tłuszcz ogółem: 16,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,38 , Białko: 26,37 , Błonnik: 8,33 , Sól: 2,04

### OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Szynce - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Kapusta zasmażana - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 709,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,22 , Cukry: 15,26 , Tłuszcz ogółem: 18,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,94 , Białko: 34,45 , Błonnik: 13,19 , Sól: ,79

### PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

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

### Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ pasta z mięsa z warzywami+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 686,34 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,77 , Cukry: 6,17 , Tłuszcz ogółem: 20,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,98 , Białko: 31,81 , Błonnik: 9,42 , Sól: 1,94

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 168,30	kcal
Węglowodny przyswajalne	277,69	g
Cukry (glukoza)	7,18	g
Cukry (fruktoza)	8,66	g
Cukry (sacharoza)	21,15	g
Tłuszcze (nasycone)	29,68	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,38	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,31	g
Białko	99,44	g
Błonnik	30,94	g
Sól	4,96	g

## Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA D02

### ŚNIADANIE

Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ rukola+kiełba

Wartość energetyczna: 814,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,57 , Cukry: 17,5 , Tłuszcz ogółem: 27,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,05 , Białko: 36,74 , Błonnik: 4,85 , Sól: 2,06

### OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Pulpety w sosie pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane,

## Brokuły z wody

Wartość energetyczna: 658,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,98 , Cukry: 12,43 , Tłuszcz ogółem: 10,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 39,62 , Błonnik: 13,69 , Sól: ,79

## PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

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

## Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z mięsa z warzywami+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 614,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,3 , Cukry: 6,63 , Tłuszcz ogółem: 22,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,64 , Białko: 29,34 , Błonnik: 3,6 , Sól: 1,42

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 187,41	kcal
Węglowodany przyswajalne	274,24	g
Cukry (glukoza)	5,77	g
Cukry (fruktoza)	7,72	g
Cukry (sacharoza)	23,08	g
Tłuszcze (nasycone)	36,30	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,47	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,93	g
Białko	112,51	g
Błonnik	22,14	g
Sól	4,45	g

---

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

---

### ŚNIADANIE

Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+kiełbasa

Wartość energetyczna: 811,16 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,26 , Cukry: 17,35 , Tłuszcz ogółem: 27,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,04 , Białko: 36,36 , Błonnik: 4,61 , Sól: 2,06

### OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Pulpety w sosie pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Brokuły z wody

Wartość energetyczna: 658,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,98 , Cukry: 12,43 , Tłuszcz ogółem: 10,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 39,62 , Błonnik: 13,69 , Sól: ,79

## PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

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

## Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z mięsa z warzywami+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 610,48 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,13 , Cukry: 6,46 , Tłuszcz ogółem: 22,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,63 , Białko: 28,93 , Błonnik: 3,35 , Sól: 1,42

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 180,14	kcal
Węglowodany przyswajalne	273,76	g
Cukry (glukoza)	5,64	g

Cukry (fruktoza)	7,57 g
Cukry (sacharoza)	23,04 g
Tłuszcze (nasycone)	36,29 g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,47 g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,86 g
Białko	111,71 g
Błonnik	21,65 g
Sól	4,45 g

---

## **Dieta: D03 Z OGR. WĘGLOWOD-CUKRZYCA D03**

---

### **ŚNIADANIE**

Herbata z cukrem, Chleb graha+boczek pras+ogórek+ rukola+ser b - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 583,18 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,79 , Cukry: 14,49 , Tłuszcz ogółem: 16,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,33 , Białko: 25,86 , Błonnik: 8,39 , Sól: 1,81

### **OBIAD**

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Szynce - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Kapusta zasmażana - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 709,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,22 , Cukry: 15,26 , Tłuszcz ogółem: 18,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,94 , Białko: 34,45 , Błonnik: 13,19 , Sól: ,79

### **PODWIECZOREK**

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

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

### **Kolacja**

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ pasta z mięsa z warzywami+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 597,23 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,25 , Cukry: 5,09 , Tłuszcz ogółem: 20,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,92 , Białko: 31,3 , Błonnik: 9,48 , Sól: 1,71

### **Dobowa suma wartości odżywczych**

	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	1 990,05	kcal
Węglowodny przyswajalne	234,67	g
Cukry (glukoza)	7,18	g
Cukry (fruktoza)	8,66	g
Cukry (sacharoza)	18,99	g
Tłuszcze (nasycone)	29,57	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,41	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,08	g
Białko	98,42	g
Błonnik	31,06	g
Sól	4,50	g

---

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

---

### **ŚNIADANIE**

Herbata z cukrem, Chleb graha+boczek prasowany+ ogórek+ rukola+ser b - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 536,98 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 60,33 , Cukry: 14,43 , Tłuszcz ogółem: 16,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,26 , Białko: 24,2 , Błonnik: 7,11 , Sól: 1,59

## **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, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Szynce - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Kapusta zasmażana - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 709,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,22 , Cukry: 15,26 , Tłuszcz ogółem: 18,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,94 , Białko: 34,45 , Błonnik: 13,19 , Sól: ,79

## **PODWIECZOREK**

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

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

## **Kolacja**

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ pasta z mięsa z warzywami+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 551,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,79 , Cukry: 5,03 , Tłuszcz ogółem: 20,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,86 , Białko: 29,64 , Błonnik: 8,2 , Sól: 1,5

## **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**

	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	2 266,17	kcal
Węglowodny przyswajalne	271,23	g
Cukry (glukoza)	8,13	g
Cukry (fruktoza)	9,76	g
Cukry (sacharoza)	19,33	g
Tłuszcze (nasycone)	35,35	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,95	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,11	g
Białko	105,93	g
Błonnik	37,03	g
Sól	5,40	g

---

## **Dieta: D05 ŁATWOS Z OGR.TŁ-WĄTROBOWA D05**

---

### **ŚNIADANIE**

Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+kiełbasa+rukol

Wartość energetyczna: 703,98 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,56 , Cukry: 17,55 , Tłuszcz ogółem: 15,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,84 , Białko: 36,77 , Błonnik: 4,93 , Sól: 2,06

### **OBIAD**

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Pulpety w sosie pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Brokuły z wody

Wartość energetyczna: 658,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,98 , Cukry: 12,43 , Tłuszcz ogółem: 10,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 39,62 , Błonnik: 13,69 , Sól: ,79

## PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

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

## Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z mięsa z warzywami+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 498,26 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,02 , Cukry: 6,46 , Tłuszcz ogółem: 10,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,42 , Białko: 28,83 , Błonnik: 3,35 , Sól: 1,41

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 960,75	kcal
Węglowodny przyswajalne	273,96	g
Cukry (glukoza)	5,72	g
Cukry (fruktoza)	7,67	g
Cukry (sacharoza)	23,06	g
Tłuszcze (nasycone)	19,88	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,75	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,54	g
Białko	112,02	g
Błonnik	21,97	g
Sól	4,44	g

---

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

---

### ŚNIADANIE

gra+ ser biały z konc.pomid+pomidor+kielbasa+rukol

Wartość energetyczna: 371,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,6 , Cukry: 2,64 , Tłuszcz ogółem: 6,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,18 , Białko: 24,96 , Błonnik: 8,74 , Sól: 2,01

### OBIAD

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Pulpety w sosie pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Brokuły z wody

Wartość energetyczna: 658,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,98 , Cukry: 12,43 , Tłuszcz ogółem: 10,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 39,62 , Błonnik: 13,69 , Sól: ,79

## PODWIECZOREK

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

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

## Kolacja

graham+pasta z mięsa z warzywami+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 385,26 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,1 , Cukry: 3,56 , Tłuszcz ogółem: 5,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,56 , Białko: 24,88 , Błonnik: 9,23 , Sól: 1,57

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 515,13	kcal
Węglowodny przyswajalne	210,08	g
Cukry (glukoza)	5,72	g
Cukry (fruktoza)	7,67	g
Cukry (sacharoza)	5,25	g
Tłuszcze (nasycone)	12,36	g
Tłuszcze (jednonasycone)	8,13	g

Tłuszcze (wielonasycone)	5,26	g
Białko	96,26	g
Błonnik	31,66	g
Sól	4,56	g

---

## **Dieta: D06 BOGATORESZTKOWA D06**

---

### **ŚNIADANIE**

Herbata z cukrem, Chleb graha+boczek pras+ ogórek+ rukola+ser b - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 583,18 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,79 , Cukry: 14,49 , Tłuszcz ogółem: 16,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,33 , Białko: 25,86 , Błonnik: 8,39 , Sól: 1,81

### **OBIAD**

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Sznyce - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Kapusta zasmażana - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 709,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,22 , Cukry: 15,26 , Tłuszcz ogółem: 18,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,94 , Białko: 34,45 , Błonnik: 13,19 , Sól: ,79

### **PODWIECZOREK**

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

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

### **Kolacja**

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ pasta z mięsa z warzywami+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 597,23 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,25 , Cukry: 5,09 , Tłuszcz ogółem: 20,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,92 , Białko: 31,3 , Błonnik: 9,48 , Sól: 1,71

### **Dobowa suma wartości odżywczych**

	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	1 990,05	kcal
Węglowodny przyswajalne	234,67	g
Cukry (glukoza)	7,18	g
Cukry (fruktoza)	8,66	g
Cukry (sacharoza)	18,99	g
Tłuszcze (nasycone)	29,57	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,41	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,08	g
Białko	98,42	g
Błonnik	31,06	g
Sól	4,50	g

---

## **Dieta: D07 BOGATOBIAŁKOWA D07**

---

### **ŚNIADANIE**

Herbata z cukrem, Chleb miesz+boczek pras+ ogórek+ rukola+ser b - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 938,11 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,72 , Cukry: 16,44 , Tłuszcz ogółem: 24,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,33 , Białko: 40,14 , Błonnik: 10,4 , Sól: 2,38

### **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, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Sznyce - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Kapusta zasmażana - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 709,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,22 , Cukry: 15,26 , Tłuszcz ogółem: 18,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,94 , Białko: 34,45 , Błonnik: 13,19 , Sól: ,79

## **PODWIECZOREK**

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

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

## **Kolacja**

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ pasta z mięsa z warzywami+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 686,34 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,77 , Cukry: 6,17 , Tłuszcz ogółem: 20,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,98 , Białko: 31,81 , Błonnik: 9,42 , Sól: 1,94

### **Dobowa suma wartości odżywczych**

	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	2 524,10	kcal
Węglowodany przyswajalne	320,41	g
Cukry (glukoza)	7,18	g
Cukry (fruktoza)	8,66	g
Cukry (sacharoza)	23,52	g
Tłuszcze (nasycone)	35,41	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,00	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,45	g
Białko	119,66	g
Błonnik	33,01	g
Sól	5,54	g

---

## **Dieta: D10 PRZETARTA (zmielona) D10**

---

### **ŚNIADANIE**

Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ kielba

Wartość energetyczna: 693,57 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 83,34 , Cukry: 16,59 , Tłuszcz ogółem: 25,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,6 , Białko: 33,15 , Błonnik: 3,89 , Sól: 1,65

## **OBIAD**

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Pulpety w sosie pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Brokuły z wody

Wartość energetyczna: 658,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,98 , Cukry: 12,43 , Tłuszcz ogółem: 10,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 39,62 , Błonnik: 13,69 , Sól: ,79

## **PODWIECZOREK**

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

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

## **Kolacja**

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ pasta z mięsa z warzywami+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 762,21 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 79,8 , Cukry: 6,74 , Tłuszcz ogółem: 28,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,14 , Białko: 39,92 , Błonnik: 4,95 , Sól: 1,36

<b>Dobowa suma wartości odżywczych</b>	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	2 214,28	kcal
Węglowodny przyswajalne	263,52	g
Cukry (glukoza)	5,71	g
Cukry (fruktoza)	7,65	g
Cukry (sacharoza)	22,41	g
Tłuszcze (nasycone)	39,35	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,67	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,91	g
Białko	119,49	g
Błonnik	22,53	g
Sól	3,99	g

---

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

---

### **ŚNIADANIE**

Herbata z cukrem, Chleb bezgl+boczek prasowany+ ogórek+ rukola+ser b - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 460,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 47,24 , Cukry: 43,3 , Tłuszcz ogółem: 18,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,67 , Białko: 15,94 , Błonnik: ,71 , Sól: ,51

### **OBIAD**

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Sznyce - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Kapusta zasmażana - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 692,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,62 , Cukry: 15,12 , Tłuszcz ogółem: 22,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,11 , Białko: 31,56 , Błonnik: 12,41 , Sól: ,68

### **PODWIECZOREK**

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Rodzynki 50 g - w tym alergeny (Siarczyn i pochodna siarczynowa)

Wartość energetyczna: 243,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,75 , Cukry: ,55 , Tłuszcz ogółem: 3,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,46 , Białko: 7,95 , Błonnik: 3,25 , Sól: ,22

### **Kolacja**

Chleb bezgl+ pasta z mięsa z warzywami+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 427,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,31 , Cukry: 45,04 , Tłuszcz ogółem: 18,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,12 , Białko: 15,47 , Błonnik: 1,8 , Sól: ,27

<b>Dobowa suma wartości odżywczych</b>	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	1 823,59	kcal
Węglowodny przyswajalne	215,92	g
Cukry (glukoza)	7,18	g
Cukry (fruktoza)	8,66	g
Cukry (sacharoza)	88,16	g
Tłuszcze (nasycone)	32,36	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,61	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,70	g
Białko	70,92	g
Błonnik	18,17	g
Sól	1,67	g

---

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

---

### **ŚNIADANIE**

Herbata z cukrem, Chleb graha+kiełbasa zielono+ ogórek+ rukola+ser b - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 530,99 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,96 , Cukry: 14,49 , Tłuszcz ogółem: 17,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,38 , Białko: 24,96 , Błonnik: 8,39 , Sól: 2,02

## **OBIAD**

Kompot bez cukru, ziemniaki gotowane, Kapusta zasmażana - w tym alergeny (Gluten), Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Pulpety w sosie pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 779,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,96 , Cukry: 14,81 , Tłuszcz ogółem: 15,27 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,53 , Białko: 35,38 , Błonnik: 13,49 , Sól: ,53

## **PODWIECZOREK**

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

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

## **Kolacja**

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ pasta z mięsa z warzywami+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 597,23 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,25 , Cukry: 5,09 , Tłuszcz ogółem: 20,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,92 , Białko: 31,3 , Błonnik: 9,48 , Sól: 1,71

### **Dobowa suma wartości odżywczych**

	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	2 007,35	kcal
Węglowodny przyswajalne	256,57	g
Cukry (glukoza)	7,03	g
Cukry (fruktoza)	8,52	g
Cukry (sacharoza)	18,84	g
Tłuszcze (nasycone)	31,21	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,04	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,05	g
Białko	98,45	g
Błonnik	31,36	g
Sól	4,45	g

---

## **Dieta: D1/ML BEZMLECZNA D01/ML**

---

### **ŚNIADANIE**

Herbata z cukrem, Chleb miesz+boczek pras+ ogórek+ rukola+serek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 623,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,55 , Cukry: 15,57 , Tłuszcz ogółem: 16,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,24 , Białko: 16,47 , Błonnik: 8,33 , Sól: 1,98

### **OBIAD**

Kompot bez cukru, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Szynce - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Kapusta zasmażana - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 709,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,22 , Cukry: 15,26 , Tłuszcz ogółem: 18,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,94 , Białko: 34,45 , Błonnik: 13,19 , Sól: ,79

### **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+ pasta z mięsa z warzywami+pomidor - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa z mlekiem bez laktozy - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 680,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,59 , Cukry: 4,81 , Tłuszcz ogółem: 17,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,83 , Białko: 31,45 , Błonnik: 9,42 , Sól: 1,74

<b>Dobowa suma wartości odżywczych</b>	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	2 109,56	kcal
Węglowodny przyswajalne	285,16	g
Cukry (glukoza)	9,98	g
Cukry (fruktoza)	14,26	g
Cukry (sacharoza)	30,99	g
Tłuszcze (nasycone)	25,08	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,92	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,23	g
Białko	83,38	g
Błonnik	35,34	g
Sól	4,67	g

---

## **Dieta: D4/WE WEGETARIAŃSKA D04/WE**

---

### **ŚNIADANIE**

Herbata z cukrem, Chleb miesz+miód+ ogórek+ rukola+ser b - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 674,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,79 , Cukry: 16,07 , Tłuszcz ogółem: 14,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,83 , Białko: 21,95 , Błonnik: 8,33 , Sól: 1,68

### **OBIAD**

Kompot bez cukru, ziemniaki gotowane, Kapusta zasmażana - w tym alergeny (Gluten), Kotlety sojowe - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe), Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 681,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,71 , Cukry: 15,21 , Tłuszcz ogółem: 12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,36 , Białko: 24,91 , Błonnik: 16,27 , Sól: ,28

### **PODWIECZOREK**

Kefir - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

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

### **Kolacja**

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

Wartość energetyczna: 744,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,07 , Cukry: 5,75 , Tłuszcz ogółem: 27,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,77 , Białko: 29,22 , Błonnik: 8,9 , Sól: 2,12

<b>Dobowa suma wartości odżywczych</b>	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	2 131,36	kcal
Węglowodny przyswajalne	308,18	g
Cukry (glukoza)	6,85	g
Cukry (fruktoza)	8,35	g
Cukry (sacharoza)	21,08	g
Tłuszcze (nasycone)	26,16	g
Tłuszcze (jednonasycone)	22,16	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,39	g
Białko	72,88	g
Błonnik	30,00	g
Sól	4,22	g

**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 miesz+boczek prasowany+ ogórek+ ru	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
	Ogórek	50,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	5,0	g
	Rukola	20,0	g
	Boczek Prasowany *(1, 6)	30,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Sznycle **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	10,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Bułka tarta *(1)	5,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	5,0	g
	Cebula	5,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Kapusta zasmażana **(duszenie)	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Kapusta biała	180,0	g
	Koper ogrodowy	5,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g



	Kawa, napar z cukrem *(1)	20,0 g
Chleb mieszany+ pasta z mięsa z warzywami	Wołowina, pieczeń	30,0 g
	Kości, wywar	20,0 g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	40,0 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	10,0 g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	10,0 g
Inne składniki		

**Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA D02****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ rukol	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	50,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	5,0	g
	Rukola	15,0	g
	Kiełbasa Zielonogórska *(6)	30,0	g
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Cukier	3,0	g
	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Owsianka **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Kości, wywar	270,0	g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Pulpety w sosie pietruszkowym **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	10,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Woda	90,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Brokuły z wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g



Inne składniki

**PODWIECZOREK**

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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar z cukrem *(1)	20,0	g
wek+ pasta z mięsa z warzywami+ pomidor *	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	10,0	g
Inne składniki			

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+kiełb	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	50,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	5,0	g
	Kiełbasa Zielonogórska *(6)	30,0	g
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Cukier	3,0	g
	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Owsianka **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Kości, wywar	270,0	g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Pulpety w sosie pietruszkowym **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g



	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	10,0 g
	Pietruszka, liście	10,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Woda	90,0 g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0 g
Brokuły z wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0 g
Inne składniki		

**PODWIECZOREK**

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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar z cukrem *(1)	20,0	g
wek+ pasta z mięsa z warzywami+ pomidor *	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	10,0	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 graha+boczek pras+ogórek+ rukola+s	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Ogórek	50,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	5,0	g
	Rukola	20,0	g
	Boczek Prasowany *(1, 6)	30,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	Makaron czterojęczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g



Sznycle **(smażenie)	Sól biała	0,1 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Jaja kurze całe *(3)	10,0 g
	Wieprzowina, łopatka	80,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Bułka tarta *(1)	5,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	5,0 g
	Cebula	5,0 g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Ziemniaki, późne	300,0 g
Kapusta zasmażana **(duszenie)	Olej rzepakowy	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0 g
	Kapusta biała	180,0 g
	Koper ogrodowy	5,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
Inne składniki		

**PODWIECZOREK**

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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar z cukrem *(1)	20,0	g
Chleb graham+ pasta z mięsa z warzywami+	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	10,0	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 graha+boczek prasowany+ ogórek+ ru	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Ogórek	50,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	5,0	g
	Rukola	20,0	g
	Boczek Prasowany *(1, 6)	30,0	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
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Sznycle **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	10,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Bułka tarta *(1)	5,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	5,0	g
	Cebula	5,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Kapusta zasmażana **(duszenie)	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Kapusta biała	180,0	g
	Koper ogrodowy	5,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g

Inne składniki

**PODWIECZOREK**

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

Inne składniki

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar z cukrem *(1)	20,0	g
Chleb graham+ pasta z mięsa z warzywami+	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Szczypiorek	10,0	g



Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	10,0 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
Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+kiełb	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	50,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	5,0	g
	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa Zielonogórska *(6)	30,0	g
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Cukier	3,0	g
	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Owsianka **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Kości, wywar	270,0	g
	Makaron czterojęczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Pulpety w sosie pietruszkowym **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	10,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Woda	90,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Brokuły z wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

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



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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar z cukrem *(1)	20,0	g
wek+ pasta z mięsa z warzywami+ pomidor *	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	40,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	10,0	g
Inne składniki			

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
gra+ ser biały z konc.pomid+pomidor+kielbas	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	50,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	5,0	g
	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa Zielonogórska *(6)	30,0	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
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Kości, wywar	270,0	g
	Makaron czterojęczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Pulpety w sosie pietruszkowym **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	10,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Woda	90,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Brokuły z wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
graham+pastą z mięsa z warzywami+ pomid	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	40,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	10,0	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 graha+boczek pras+ ogórek+ rukola+s	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Ogórek	50,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	5,0	g
	Rukola	20,0	g
	Boczek Prasowany *(1, 6)	30,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Sznycle **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	10,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Bułka tarta *(1)	5,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	5,0	g
	Cebula	5,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g



Kapusta zasmażana **(duszenie)	Olej rzepakowy	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0 g
	Kapusta biała	180,0 g
	Koper ogrodowy	5,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g

Inne składniki

**PODWIECZOREK**

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

Inne składniki

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar z cukrem *(1)	20,0	g
Chleb graham+ pasta z mięsa z warzywami+	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	10,0	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 miesz+boczek pras+ ogórek+ rukola+s	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
	Ogórek	50,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	5,0	g
	Rukola	20,0	g
	Boczek Prasowany *(1, 6)	30,0	g
Owsianka **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g

Inne składniki

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
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
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Sznyce **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	10,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Bułka tarta *(1)	5,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	5,0	g
	Cebula	5,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Kapusta zasmażana **(duszenie)	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Kapusta biała	180,0	g
	Koper ogrodowy	5,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar z cukrem *(1)	20,0	g
Chleb mieszany+ pasta z mięsa z warzywami	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	40,0	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	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	10,0	g
Inne składniki			

**Dieta: D10 PRZETARTA (zmielona) D10****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ kielb	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g



	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0 g
	Pomidor	50,0 g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	5,0 g
	Kiełbasa Zielonogórska *(6)	30,0 g
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Cukier	3,0 g
	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0 g
Owsianka **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g
	Płatki owsiane *(1)	30,0 g
Inne składniki		

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Kości, wywar	270,0	g
	Makaron czterojęczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Pulpety w sosie pietruszkowym **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	10,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Woda	90,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Brokuły z wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar z cukrem *(1)	20,0	g
wek+ pasta z mięsa z warzywami+ pomidor *	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	10,0	g
Owsianka **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g



Płatki owsiane \*(1) 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+boczek prasowany+ ogórek+ ru	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	20,0	g
	Ogórek	50,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	5,0	g
	Rukola	20,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0	g
	Boczek Prasowany *(1, 6)	30,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron Bezglutenowy	30,0	g
Sznycle **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	10,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Cebula	5,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Kapusta zasmażana **(duszenie)	Olej rzepakowy	10,0	g
	Kapusta biała	180,0	g
	Koper ogrodowy	5,0	g
	Skrobia ziemniaczana	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kefir **(obróbka wstępna)	Kefir, 2% tł. *(7)	200,0	g
Rodzynki 50 g **(obróbka wstępna)	Rodzynki, suszone *(12)	50,0	g
Inne składniki			

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb bezgl+ pasta z mięsa z warzywami+po	Wołowina, pieczeń	30,0	g



	Kości, wywar	20,0 g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	40,0 g
	Masło ekstra *(7)	20,0 g
	Pomidor	100,0 g
	Szcypiorek	10,0 g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	10,0 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
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Cukier	3,0	g
	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb graha+kiełbasa zielono+ ogórek+ rukol	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Ogórek	50,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	5,0	g
	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa Zielonogórska *(6)	30,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Kapusta zasmażana **(duszenie)	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Kapusta biała	180,0	g
	Koper ogrodowy	5,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Woda	300,0	g
Pulpety w sosie pietruszkowym **(duszenie)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	10,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Woda	90,0	g



Inne składniki

**PODWIECZOREK**

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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar z cukrem *(1)	20,0	g
Chleb graham+ pasta z mięsa z warzywami+	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	10,0	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 miesz+boczek pras+ ogórek+ rukola+s	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Ogórek	50,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	5,0	g
	Rukola	20,0	g
	Boczek Prasowany *(1, 6)	30,0	g
	Serek Homogenizowany Naturalny Bez Laktozy	150,0	g
	Masło Bez Laktozy	15,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Rosół drobiowy z makaronem **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Sól biała	0,1	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Sznycle **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	10,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g



	Bułka tarta *(1)	5,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	5,0 g
	Cebula	5,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0 g
Kapusta zasmażana **(duszenie)	Olej rzepakowy	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0 g
	Kapusta biała	180,0 g
	Koper ogrodowy	5,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 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+ pasta z mięsa z warzywami	Wołowina, pieczeń	30,0	g
	Kości, wywar	20,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	40,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	10,0	g
	Masło Bez Laktozy	15,0	g
	Kawa zbożowa z mlekiem bez laktozy **(got)	Mleko spożywcze, 2% tł., o obn. zaw. laktozy	180,0
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 miesz+miód+ ogórek+ rukola+ser b **(got)	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
	Ogórek	50,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	5,0	g
	Miód pszczeli	25,0	g
	Rukola	20,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**



Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
ziemniaki gotowane **(gotowanie)	Ziemniaki, późne	300,0	g
Kapusta zasmażana **(duszenie)	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Kapusta biała	180,0	g
	Koper ogrodowy	5,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Kotlety sojowe **(smażenie)	Jaja kurze całe *(3)	10,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Kotlety Sojowe *(6)	100,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Woda	290,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

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

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar z cukrem *(1)	20,0	g
Chleb mieszany+ pasta z jaj+szczypiorek+po	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
	Pomidor	100,0	g
	Szczypiorek	3,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	3,0	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/gorzycza	11	Nasiona sezamu	12	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	P15	Albumina
P16	Ananas	P17	Arbuz	P18	Aspartam
P19	Banan	P20	Białko jaja kurzego	P21	Borówka
P22	Bób	P23	Brzoskwinia	P24	Cebula
P25	Cynamon	P26	Cytrynian	P27	Czekolada
P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności	P30	Dorsz
P31	Drób	P32	Figi	P33	Gałka muszkatołowa
P34	Glutaminian	P35	Goździk	P36	Grzyb
P37	Homar	P38	Imbir	P39	Jabłko
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47	Laktoza	P48	Maliny
P49	Małże	P50	Marchew	P51	Mątwą
P52	Melon	P53	Mięso	P54	Mięso czerwone
P55	Migdał	P56	Nabiał	P57	Nasiona
P58	Olej rybi	P59	Olejek migdałowy	P60	Orzech
P61	Orzech laskowy	P62	Orzech nerkowca	P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe	P65	Ostryga	P66	Ośmiornica
P67	Owies	P68	Owoc	P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi	P71	Owoc mango	P72	Papryka
P73	Pistacja	P74	Pomarańcza - owoc	P75	Pomidor
P76	Pszenica	P77	Ryż	P78	Ser
P79	Skorupiak morski	P80	Sok jabłkowy	P81	Truskawka
P82	Tuńczyk	P83	Warzywa strączkowe	P84	Wieprzowina
P85	Wiśnia	P86	Zboża	P87	Ziarna soi
P88	Ziemniak	P89	Zioła i przyprawy	P90	Żyto
P91	Żywność na bazie mleka ssaków				