



Dieta: D01 PODSTAWOWA D01

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb mieszany+kielbasa drob+ogórek+rukola+ser bia - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 589,48 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,23 , Cukry: 14,89 , Tłuszcz ogółem: 14,27 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,82 , Białko: 21,59 , Błonnik: 8,19 , Sól: 1,67

OBIAD

Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kompot bez cukru, Bigos z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 633,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,4 , Cukry: 16,76 , Tłuszcz ogółem: 13,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,78 , Białko: 34,55 , Błonnik: 11,71 , Sól: 1,97

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ parówka+ pomidor+ ketchup+jajko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 824,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,05 , Cukry: 6,23 , Tłuszcz ogółem: 33,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,11 , Białko: 30,22 , Błonnik: 9,02 , Sól: 2,73

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 264,70	kcal
Węglowodny przyswajalne	287,98	g
Cukry (glukoza)	7,47	g
Cukry (fruktoza)	9,22	g
Cukry (sacharoza)	24,99	g
Tłuszcze (nasycone)	34,11	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,34	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,44	g
Białko	97,50	g
Błonnik	29,63	g
Sól	6,74	g

Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA D02

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa drobiowa+pomidor+ rukola+ ser twaróg - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 773,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,35 , Cukry: 16,75 , Tłuszcz ogółem: 22,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,18 , Białko: 31,49 , Błonnik: 4,58 , Sól: 1,48

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa grysikowa z

jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany, Brokuły z wody

Wartość energetyczna: 656,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 102,64 , Cukry: 10,91 , Tłuszcz ogółem: 5,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,37 , Białko: 40,82 , Błonnik: 10,16 , Sól: ,45

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+parówka+pomidor+jajko+ketchup - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 752,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,59 , Cukry: 6,7 , Tłuszcz ogółem: 36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,77 , Białko: 27,75 , Błonnik: 3,2 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 398,72	kcal
Węglowodny przyswajalne	301,88	g
Cukry (glukoza)	5,18	g
Cukry (fruktoza)	7,11	g
Cukry (sacharoza)	25,86	g
Tłuszcze (nasycone)	37,70	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,49	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,77	g
Białko	111,20	g
Błonnik	18,64	g
Sól	4,51	g

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

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa drobiowa+pomidor+ rukola+ ser twaróg - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 768,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 105,94 , Cukry: 16,55 , Tłuszcz ogółem: 22,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,17 , Białko: 30,97 , Błonnik: 4,26 , Sól: 1,48

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany, Brokuły z wody

Wartość energetyczna: 656,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 102,64 , Cukry: 10,91 , Tłuszcz ogółem: 5,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,37 , Białko: 40,82 , Błonnik: 10,16 , Sól: ,45

PODWIECZOREK

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

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

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+kielbasa dr+pomidor+jajko - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 659,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,98 , Cukry: 6,06 , Tłuszcz ogółem: 25,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,89 , Białko: 30,13 , Błonnik: 3 , Sól: 1,87

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 174,09	kcal

Węglowodny przyswajalne	284,87 g
Cukry (glukoza)	5,10 g
Cukry (fruktoza)	7,01 g
Cukry (sacharoza)	22,91 g
Tłuszcze (nasycone)	31,21 g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,61 g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,86 g
Białko	108,38 g
Błonnik	17,42 g
Sól	4,04 g

Dieta: D03 Z OGR. WĘGLOWOD-CUKRZYCA D03

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb graham+kiełbasa drob+ogórek+rukola+ser bia - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 500,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,73 , Cukry: 13,81 , Tłuszcz ogółem: 14,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,77 , Białko: 21,08 , Błonnik: 8,25 , Sól: 1,44

OBIAD

Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kompot bez cukru, Bigos z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 620,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,03 , Cukry: 16,13 , Tłuszcz ogółem: 14,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,81 , Białko: 35,94 , Błonnik: 14,32 , Sól: 2,11

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ parówka+ pomidor+ ketchup+jajko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 732,26 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,86 , Cukry: 5,15 , Tłuszcz ogółem: 33,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,06 , Białko: 29,68 , Błonnik: 9,08 , Sól: 2,52

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 069,65	kcal
Węglowodny przyswajalne	237,90	g
Cukry (glukoza)	7,47	g
Cukry (fruktoza)	9,22	g
Cukry (sacharoza)	22,20	g
Tłuszcze (nasycone)	34,02	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,50	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,40	g
Białko	97,84	g
Błonnik	32,36	g
Sól	6,44	g

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

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb graham+kiełbasa drob+ogórek+rukola+ser bia - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 454,15 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,27 , Cukry: 13,75 , Tłuszcz ogółem: 13,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,7 , Białko: 19,42 , Błonnik: 6,97 , Sól: 1,23

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

Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kompot bez cukru, Bigos z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 620,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,03 , Cukry: 16,13 , Tłuszcz ogółem: 14,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,81 , Białko: 35,94 , Błonnik: 14,32 , Sól: 2,11

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ parówka+ pomidor+ ketchup+jajko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 684,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 56,52 , Cukry: 5,09 , Tłuszcz ogółem: 33,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,99 , Białko: 27,91 , Błonnik: 7,8 , Sól: 2,32

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	2 344,11	kcal
Węglowodny przyswajalne	274,59	g
Cukry (glukoza)	8,42	g
Cukry (fruktoza)	10,32	g
Cukry (sacharoza)	22,54	g
Tłuszcze (nasycone)	39,79	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,04	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,43	g
Białko	105,24	g
Błonnik	38,32	g
Sól	7,35	g

Dieta: D05 ŁATWOS Z OGR.TŁ-WĄTROBOWA D05

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa drobiowa+pomidor+ rukola+ ser twaróg - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 660,99 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,25 , Cukry: 16,75 , Tłuszcz ogółem: 10,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,97 , Białko: 31,39 , Błonnik: 4,58 , Sól: 1,48

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany, Brokuły z wody

Wartość energetyczna: 656,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 102,64 , Cukry: 10,91 , Tłuszcz ogółem: 5,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,37 , Białko: 40,82 , Błonnik: 10,16 , Sól: ,45

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+kielb+pomidor+jajko - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 509,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,85 , Cukry: 6,06 , Tłuszcz ogółem: 12,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,19 , Białko: 23,72 , Błonnik: 3 , Sól: 1,34

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 043,24	kcal
Węglowodny przyswajalne	300,03	g
Cukry (glukoza)	5,18	g
Cukry (fruktoza)	7,11	g
Cukry (sacharoza)	25,22	g
Tłuszcze (nasycone)	16,92	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,55	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,57	g
Białko	107,07	g
Błonnik	18,44	g
Sól	3,63	g

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

ŚNIADANIE

graham+ kielbasa drob+pomidor+ rukola+ ser twaróg - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 340,69 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,37 , Cukry: 1,96 , Tłuszcz ogółem: 2,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,57 , Białko: 21,08 , Błonnik: 8,6 , Sól: 1,44

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany, Brokuły z wody

Wartość energetyczna: 639,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,06 , Cukry: 10,9 , Tłuszcz ogółem: 5,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,35 , Białko: 40,32 , Błonnik: 10,05 , Sól: ,45

PODWIECZOREK

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

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

Kolacja

Graham+kielbasa dr+pomidor+jajko - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 429,31 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,04 , Cukry: 3,16 , Tłuszcz ogółem: 8,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,56 , Białko: 26,21 , Błonnik: 8,88 , Sól: 2

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 499,10	kcal
Węglowodny przyswajalne	215,76	g
Cukry (glukoza)	5,18	g
Cukry (fruktoza)	7,11	g
Cukry (sacharoza)	5,24	g
Tłuszcze (nasycone)	7,27	g
Tłuszcze (jednonasycone)	6,99	g

Tłuszcze (wielonasycone)	4,79 g
Białko	94,05 g
Błonnik	27,53 g
Sól	4,13 g

Dieta: D06 BOGATORESZTKOWA D06

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb graham+kiełbasa drob+ogórek+rukola+ser bia - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 500,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,73 , Cukry: 13,81 , Tłuszcz ogółem: 14,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,77 , Białko: 21,08 , Błonnik: 8,25 , Sól: 1,44

OBIAD

Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kompot bez cukru, Bigos z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 620,03 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,03 , Cukry: 16,13 , Tłuszcz ogółem: 14,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,81 , Białko: 35,94 , Błonnik: 14,32 , Sól: 2,11

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ parówka+ pomidor+ ketchup+jajko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 732,26 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,86 , Cukry: 5,15 , Tłuszcz ogółem: 33,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,06 , Białko: 29,68 , Błonnik: 9,08 , Sól: 2,52

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 069,65	kcal
Węglowodny przyswajalne	237,90	g
Cukry (glukoza)	7,47	g
Cukry (fruktoza)	9,22	g
Cukry (sacharoza)	22,20	g
Tłuszcze (nasycone)	34,02	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,50	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,40	g
Białko	97,84	g
Błonnik	32,36	g
Sól	6,44	g

Dieta: D07 BOGATOBIAŁKOWA D07

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb mieszany+kiełbasa drob+ogórek+rukola+ser bia - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 842,98 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 123,57 , Cukry: 15,64 , Tłuszcz ogółem: 20,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,51 , Białko: 33,86 , Błonnik: 10,05 , Sól: 2,01

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

Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kompot bez cukru, Bigos z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 633,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,4 , Cukry: 16,76 , Tłuszcz ogółem: 13,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,78 , Białko: 34,55 , Błonnik: 11,71 , Sól: 1,97

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ parówka+ pomidor+ ketchup+jajko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 824,54 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,05 , Cukry: 6,23 , Tłuszcz ogółem: 33,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,11 , Białko: 30,22 , Błonnik: 9,02 , Sól: 2,73

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 608,20	kcal
Węglowodny przyswajalne	332,62	g
Cukry (glukoza)	7,47	g
Cukry (fruktoza)	9,22	g
Cukry (sacharoza)	27,24	g
Tłuszcze (nasycone)	39,58	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,23	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,02	g
Białko	116,22	g
Błonnik	31,49	g
Sól	7,32	g

Dieta: D10 PRZETARTA (zmielona) D10

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, wek+ kielbasa drobiowa+pomidor+ ser twaróg - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 650,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,02 , Cukry: 15,79 , Tłuszcz ogółem: 20,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,72 , Białko: 27,77 , Błonnik: 3,54 , Sól: 1,08

OBIAD

Kompot bez cukru, Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Ryż gotowany, Brokuły z wody

Wartość energetyczna: 656,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 102,64 , Cukry: 10,91 , Tłuszcz ogółem: 5,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,37 , Białko: 40,82 , Błonnik: 10,16 , Sól: ,45

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+parówka+pomidor+jajko+ ketchup - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 883,48 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,43 , Cukry: 6,69 , Tłuszcz ogółem: 40,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21 , Białko: 36,59 , Błonnik: 4,34 , Sól: 2,19

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 407,32	kcal
Węglowodny przyswajalne	293,38	g
Cukry (glukoza)	5,10	g
Cukry (fruktoza)	7,01	g
Cukry (sacharoza)	25,07	g
Tłuszcze (nasycone)	40,48	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,96	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,18	g
Białko	116,32	g
Błonnik	18,74	g
Sól	4,09	g

Dieta: D1/GL BEZGLUTENOWA D01/GL

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb bezgl+kielbasa drob+ogórek+rukola+ser bia - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 260,56 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 16 , Cukry: 13,45 , Tłuszcz ogółem: 15,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,11 , Białko: 11,16 , Błonnik: ,57 , Sól: ,14

OBIAD

Bigos z chlebem bezgl - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (bezgluten) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Kompot z cukrem

Wartość energetyczna: 722,84 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,92 , Cukry: 45,47 , Tłuszcz ogółem: 27,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,83 , Białko: 27,39 , Błonnik: 11,23 , Sól: 1,18

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g+wafel ryżowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Orzechy 40 g

Wartość energetyczna: 356,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,9 , Cukry: 2,38 , Tłuszcz ogółem: 25,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,41 , Białko: 12,85 , Błonnik: 2,6 , Sól: ,24

Kolacja

Chleb bezgl+ kielbasa dr+ pomidor+ jajko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 311,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,85 , Cukry: 15,3 , Tłuszcz ogółem: 21,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,19 , Białko: 9,33 , Błonnik: 1,2 , Sól: ,29

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 651,41	kcal
Węglowodny przyswajalne	130,67	g
Cukry (glukoza)	8,73	g
Cukry (fruktoza)	11,58	g
Cukry (sacharoza)	56,30	g
Tłuszcze (nasycone)	33,54	g
Tłuszcze (jednonasycone)	32,76	g
Tłuszcze (wielonasycone)	24,07	g
Białko	60,73	g
Błonnik	15,60	g
Sól	1,86	g

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

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb graham+kielbasa drob+ogórek+rukola+ser bia - w tym alergeny (Gluten, Jaja

(jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 500,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,73 , Cukry: 13,81 , Tłuszcz ogółem: 14,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,77 , Białko: 21,08 , Błonnik: 8,25 , Sól: 1,44

OBIAD

Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kompot bez cukru, Bigos z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 618,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,4 , Cukry: 16,76 , Tłuszcz ogółem: 13,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,78 , Białko: 30,95 , Błonnik: 11,71 , Sól: 1,76

PODWIECZOREK

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

Wartość energetyczna: 177,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,4 , Cukry: 8,08 , Tłuszcz ogółem: 4,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,07 , Białko: 8,09 , Błonnik: 0 , Sól: ,39

Kolacja

Kawa zbożowa z cukrem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+ kiełb drob+ pomidor+jajko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 606,13 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,21 , Cukry: 4,52 , Tłuszcz ogółem: 22,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,92 , Białko: 25,79 , Błonnik: 8,88 , Sól: 1,63

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 902,36	kcal
Węglowodany przyswajalne	243,74	g
Cukry (glukoza)	7,47	g
Cukry (fruktoza)	9,22	g
Cukry (sacharoza)	26,49	g
Tłuszcze (nasycone)	27,54	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,40	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,42	g
Białko	85,92	g
Błonnik	28,84	g
Sól	5,22	g

Dieta: D1/ML BEZMLECZNA D01/ML

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb mieszany+kiełbasa drob+ogórek+rukola+miód - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 620,23 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,36 , Cukry: 15,39 , Tłuszcz ogółem: 14,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,68 , Białko: 11,77 , Błonnik: 8,19 , Sól: 1,62

OBIAD

Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kompot bez cukru, Bigos z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 633,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,4 , Cukry: 16,76 , Tłuszcz ogółem: 13,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,78 , Białko: 34,55 , Błonnik: 11,71 , Sól: 1,97

PODWIECZOREK

Kakao bez lakt + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 214,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,04 , Cukry: 3,29 , Tłuszcz ogółem: 2,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,41 , Białko: 10,64 , Błonnik: ,7 , Sól: ,08

Kolacja

Chleb mieszany+ parówka+ pomidor+ ketchup+jajko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa z mlekiem bez laktozy - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 818,74 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,87 , Cukry: 4,87 , Tłuszcz ogółem: 30,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,97 , Białko: 29,86 , Błonnik: 9,02 , Sól: 2,53

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 287,15	kcal
Węglowodny przyswajalne	304,67	g
Cukry (glukoza)	7,47	g
Cukry (fruktoza)	9,22	g
Cukry (sacharoza)	23,63	g
Tłuszcze (nasycone)	28,85	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,55	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,18	g
Białko	86,81	g
Błonnik	29,63	g
Sól	6,21	g

Dieta: D4/WE WEGETARIAŃSKA D04/WE

ŚNIADANIE

Herbata z cukrem, Chleb mieszany+miód+ogórek+rukola+ser bia - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 669,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 108,11 , Cukry: 15,39 , Tłuszcz ogółem: 14,27 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,82 , Białko: 21,67 , Błonnik: 8,19 , Sól: 1,68

OBIAD

Zupa grysikowa z jarzynami - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kompot bez cukru, Bigos wege z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 710,52 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 128,29 , Cukry: 17,64 , Tłuszcz ogółem: 8,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,79 , Białko: 38,02 , Błonnik: 18,83 , Sól: 1,19

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 873,48 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,44 , Cukry: 6,1 , Tłuszcz ogółem: 37,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,83 , Białko: 28,46 , Błonnik: 12,12 , Sól: 1,87

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 470,23	kcal
Węglowodny przyswajalne	349,12	g
Cukry (glukoza)	7,67	g
Cukry (fruktoza)	9,42	g
Cukry (sacharoza)	25,84	g
Tłuszcze (nasycone)	28,84	g
Tłuszcze (jednonasycone)	29,66	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,41	g
Białko	99,29	g
Błonnik	39,85	g
Sól	5,09	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 mieszany+kielbasa drob+ogórek+rukola	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
	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Drobiowa Gruba *(1, 6)	30,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	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
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Bigos z chlebem **(duszenie)	Wieprzowina, łopatka	50,0	g
	Kielbasa zwyczajna *(6, 7)	30,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Chleb wiejski *(1)	90,0	g
	Kapusta biała	170,0	g
	Kapusta kwaszona	30,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	20,0	g
Mieszanka Ziół	2,0	g	
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	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+ parówka+ pomidor+ ketchu	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	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
	Kecsup *(9)	5,0 g
Inne składniki		

Dieta: D02 ŁATWOSTRAWNA D02**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Cukier	3,0	g
	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
wek+ kielbasa drobiowa+pomidor+ rukola+ s	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	50,0	g
	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Drobiowa Gruba *(1, 6)	30,0	g
Zupa mleczna z kaszą **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym **(gotowa	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	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
Ryż gotowany **(gotowanie)	Ryż biały	80,0	g
Brokuły z wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	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+parówka+pomidor+jajko+ketchup **(got	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g



	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	40,0 g
	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g
	Pomidor	100,0 g
	Keczap *(9)	5,0 g
Inne składniki		

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Cukier	3,0	g
	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ kielbasa drobiowa+pomidor+ rukola+ s	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	50,0	g
	Kielbasa Drobiowa Gruba *(1, 6)	30,0	g
Zupa mleczna z kaszą **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym **(gotowa	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	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
Ryż gotowany **(gotowanie)	Ryż biały	80,0	g
Brokuły z wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa z cukrem **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar z cukrem *(1)	20,0	g
Wek+kielbasa dr+pomidor+jajko **(gotowani	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Kielbasa delikatesowa z kurczaka *(6)	30,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g



	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g
	Pomidor	100,0 g
Inne składniki		

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Cukier	3,0	g
	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb graham+kielbasa drob+ogórek+rukola	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
	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Drobiowa Gruba *(1, 6)	30,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	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
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Bigos z chlebem **(duszenie)	Wieprzowina, łopatka	50,0	g
	Kielbasa zwyczajna *(6, 7)	30,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	90,0	g
	Kapusta biała	170,0	g
	Kapusta kwaszona	30,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	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+ parówka+ pomidor+ ketchup	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g



	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	40,0 g
	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0 g
	Pomidor	100,0 g
	Kecup *(9)	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+kielbasa drob+ogórek+rukola	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
	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa Drobiowa Gruba *(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
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	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
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Bigos z chlebem **(duszenie)	Wieprzowina, łopatka	50,0	g
	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	30,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	90,0	g
	Kapusta biała	170,0	g
	Kapusta kwaszona	30,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	20,0	g
Mieszanka Ziół	2,0	g	
Inne składniki			

PODWIECZOREK

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



Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0 g
	Kakao 16%, proszek	10,0 g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0 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+ parówka+ pomidor+ ketchup	Jaja kurze całe *(3)	60,0 g	
	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	40,0 g	
	Masło ekstra *(7)	15,0 g	
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0 g	
	Pomidor	100,0 g	
	Kecyzup *(9)	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	
wek+ kielbasa drobiowa+pomidor+ rukola+ s	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0 g	
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g	
	Pomidor	50,0 g	
	Rukola	20,0 g	
	Kielbasa Drobiowa Gruba *(1, 6)	30,0 g	
Zupa mleczna z kaszą **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g	
	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0 g	

Inne składniki

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0 g	
Mięso gotowane w sosie własnym **(gotowa	Wieprzowina, szynka surowa	100,0 g	
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0 g	
	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
Ryż gotowany **(gotowanie)	Ryż biały	80,0 g
Brokuły z wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	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+kielb+pomidor+jajko **(gotowanie)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Kiełbasa Drobiowa *(6, 10)	30,0	g
Inne składniki			

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
graham+ kiełbasa drob+pomidor+ rukola+ se	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	50,0	g
	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa Drobiowa Gruba *(1, 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
Mięso gotowane w sosie własnym **(gotowa	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	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
Ryż gotowany **(gotowanie)	Ryż biały	80,0	g
Brokuły z wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK



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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Graham+kielbasa dr+pomidor+jajko ** (gotow)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Kielbasa delikatesowa z kurczaka *(6)	30,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
Herbata bez cukru ** (gotowanie)	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Inne składniki			

Dieta: 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+kielbasa drob+ogórek+rukola	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
	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Drobiowa Gruba *(1, 6)	30,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Zupa grysikowa z jarzynami ** (gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	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
	Kompot bez cukru ** (gotowanie)	Jabłko	50,0
Bigos z chlebem ** (duszenie)	Wieprzowina, łopatka	50,0	g
	Kielbasa zwyczajna *(6, 7)	30,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	90,0	g
	Kapusta biała	170,0	g
	Kapusta kwaszona	30,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko ** (gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g



	Kakao 16%, proszek	10,0 g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0 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+ parówka+ pomidor+ ketchup	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Ketchup *(9)	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+kielbasa drob+ogórek+rukola	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
	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Drobiowa Gruba *(1, 6)	30,0	g
Zupa mleczna z kaszą **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza jęczmienna, perłowa *(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
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	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
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Bigos z chlebem **(duszenie)	Wieprzowina, łopatka	50,0	g
	Kielbasa zwyczajna *(6, 7)	30,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g



	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0 g
	Chleb wiejski *(1)	90,0 g
	Kapusta biała	170,0 g
	Kapusta kwaszona	30,0 g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	20,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	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+ parówka+ pomidor+ ketchup	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	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
	Ketchup *(9)	5,0	g
Inne składniki			

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Cukier	3,0	g
	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
wek+ kielbasa drobiowa+pomidor+ ser twaróg	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Pomidor	50,0	g
	Kielbasa Drobiowa Gruba *(1, 6)	30,0	g
Zupa mleczna z kaszą **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym **(gotowa)	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g



Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0 g
	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
Ryż gotowany **(gotowanie)	Ryż biały	80,0 g
Brokuły z wody **(gotowanie)	Brokuły	200,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	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+parówka+pomidor+jajko+ketchup **(got)	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Ketchup *(9)	5,0	g
Zupa mleczna z kaszą **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
Inne składniki			

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Cukier	3,0	g
	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb bezgl+kielbasa drob+ogórek+rukola+s	Ser twarogowy chudy *(7)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	20,0	g
	Ogórek	50,0	g
	Rukola	20,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0	g
	Kielbasa Drobiowa *(6, 10)	30,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Bigos z chlebem bezgl **(duszenie)	Wieprzowina, łopatka	50,0	g
	Kielbasa zwyczajna *(6, 7)	30,0	g
	Olej rzepakowy	20,0	g



	Kapusta biała	170,0 g
	Kapusta kwaszona	30,0 g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	20,0 g
	Skrobia ziemniaczana	20,0 g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą (bezgl)	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
	Kości, wywar	300,0 g
	Skrobia kukurydziana	20,0 g
	Fasola szparagowa	20,0 g
	Groszek zielony	10,0 g
	Kalafior	10,0 g
	Pietruszka, liście	5,0 g
	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
Kompot z cukrem **(gotowanie)	Kompot z jabłek, z cukrem	250,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt naturalny 150g+wafel ryżowy **(obrób)	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	150,0	g
	Wafle Ryżowe	20,0	g
Orzechy 40 g **(obróbka wstępna)	Orzechy włoskie	40,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb bezgl+ kielbasa dr+ pomidor+ jajko **	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	20,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6)	100,0	g
	Kielbasa Drobiowa *(6, 10)	50,0	g
Herbata z cukrem **(gotowanie)	Cukier	3,0	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 graham+kielbasa drob+ogórek+rukola	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
	Rukola	20,0	g
	Kielbasa Drobiowa Gruba *(1, 6)	30,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
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
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Bigos z chlebem **(duszenie)	Wieprzowina, łopatka	50,0	g
	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	30,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Chleb wiejski *(1)	90,0	g
	Kapusta biała	170,0	g
	Kapusta kwaszona	30,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt naturalny 150g+ ciastko **(obróbka w	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	150,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	20,0	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+ kiełb drob+ pomidor+jajko **()	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 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+kiełbasa drob+ogórek+rukol	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Ogórek	50,0	g
	Miód pszczeli	25,0	g
	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa Drobiowa Gruba *(1, 6)	30,0	g
	Masło Bez Laktozy	15,0	g



Inne składniki

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Zupa grysikowa z jarzynami **(gotowanie)	Kości, wywar	300,0	g
	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
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Bigos z chlebem **(duszenie)	Wieprzowina, łopatka	50,0	g
	Kiełbasa zwyczajna *(6, 7)	30,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Chleb wiejski *(1)	90,0	g
	Kapusta biała	170,0	g
	Kapusta kwaszona	30,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	20,0	g
Mieszanka Ziół	2,0	g	

Inne składniki

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao bez lakt + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł., o obn. zaw. laktozy	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g

Inne składniki

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb mieszany+ parówka+ pomidor+ ketchu	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	40,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Keczup *(9)	5,0	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+miód+ogórek+rukola+ser bi	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
	Miód pszczeli	25,0 g
	Rukola	20,0 g
Inne składniki		

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
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
Kompot bez cukru **(gotowanie)	Jabłko	50,0	g
Bigos wege z chlebem **(duszenie)	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Chleb wiejski *(1)	90,0	g
	Kapusta biała	170,0	g
	Soczewica czerwona, nasiona suche	80,0	g
	Kapusta kwaszona	30,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	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+ awokado+ pomidor+jajko *	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Awokado	100,0	g
Inne składniki			



** Sposób obróbki potrawy

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

1	Gluten	2	Skorupiaki	3	Jaja (jadalne)
4	Ryba	5	Orzeszki ziemne	6	Białko sojowe
7	Białko mleka krowiego	8	Orzechy i nasiona	9	Seler
10	Musztarda/gorczyca	11	Nasiona sezamu	12	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	P15	Albumina
P16	Ananas	P17	Arbuz	P18	Aspartam
P19	Banan	P20	Białko jaja kurzego	P21	Borówka
P22	Bób	P23	Brzoskwinia	P24	Cebula
P25	Cynamon	P26	Cytrynian	P27	Czekolada
P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności	P30	Dorsz
P31	Drób	P32	Figi	P33	Gałka muszkatołowa
P34	Glutaminian	P35	Goździk	P36	Grzyb
P37	Homar	P38	Imbir	P39	Jabłko
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47	Laktoza	P48	Maliny
P49	Małże	P50	Marchew	P51	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	Pszemica	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				