

 Dzień 1

► Śniadanie	Alergeny:MLE,SEZ,GLU
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10 łyżek (200g)
Płatki owsiane	2 łyżki (20g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Banan	1 sztuka (120g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Ser gouda	1 plaster (25g)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Pomidor koktajlowy	4 sztuki (80g)
Chleb graham	1 kromka (30g)

► II Śniadanie	Alergeny:---
Pomarańcza	1 sztuka (300g)

► Obiad	Alergeny:MLE,GLU,SEL,GOR
Zupa pomidorowa z makaronem	1 porcja (400ml)
Kasza gryczana, biała	3/4 woreczka (80g)
Wegańska surówka colesław	1 porcja (150g)
Woda	1 szklanka (250ml)
Ser camembert, pełnotłusty	1 sztuka (120g)

1 porcja zupy - 400 ml  
ser camembert grillowany, smażony  
1 porcja surówki -150 g

► Kolacja	Alergeny:MLE,GLU
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Ser topiony, edamski	4 łyżeczki (60g)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Pomidor koktajlowy	4 sztuki (80g)
Chleb graham	2 kromki (60g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1900 kcal	Białko ogółem:	79.77 g
Tłuszcz:	74.53 g	Węglowodany ogółem:	232.94 g
Węglowodany przyswajalne:	137.8 g	Błonnik pokarmowy:	26.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.09 g	Sód:	1836.79 mg

 **Dzień 2**

► **Śniadanie** **Alergeny: MLE, GLU**

Serek wiejski	1 sztuka (150g)
Dżem śliwkowy, niskosłodzony	3 łyżeczki (45g)
Chleb graham	3 kromki (90g)
Masło ekstra	2 plastry (20g)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol	1 szklanka (200ml)

► **II Śniadanie** **Alergeny: ---**

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

► **Obiad** **Alergeny: MLE, SEL, GLU, SOJ**

Zupa ogórkowa	1 porcja (300g)
Woda	1 szklanka (250ml)
Wegańskie spaghetti bolognese z tofu	1 porcja (400ml)

1 porcja spaghetti - 300 g  
1 porcja zupy ogórkowej 400 ml

► **Kolacja** **Alergeny: MLE, GLU**

Chleb graham	3 kromki (90g)
Ser gouda	2 plastry (50g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1924 kcal	Białko ogółem:	91.19 g
Tłuszcz:	68.83 g	Węglowodany ogółem:	246.06 g
Węglowodany przyswajalne:	167.44 g	Błonnik pokarmowy:	25.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.5 g	Sód:	1993.1 mg

 **Dzień 3**

► **Śniadanie**

**Alergeny:MLE,GLU,JAJ,SEL,GOR**

Sałatka jarzynowa z jajkiem Lisner O Mamo!	3/4 opakowania (120g)
Chleb graham	2 kromki (60g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)

► **II Śniadanie**

**Alergeny:MLE**

Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	1 opakowanie (150g)
---	---------------------

► **Obiad**

**Alergeny:MLE,GLU,SOJ,JAJ**

Krokiety z kapustą i pieczarkami	1 porcja (260g)
Barszcz czerwony z ziemniakami	1 porcja (250ml)
Woda	1 szklanka (250ml)
Surówka z marchewki	0.5 porcji (200g)

1 porcja to 2 krokiety- 260 g  
1 porcja barszczu czerwonego to 250 ml  
0,5 porcji surówki z marchewki -200 g

► **Kolacja**

**Alergeny:MLE,GLU,SOJ**

Chleb graham	2 kromki (60g)
Ogórki kiszane	2 sztuki (120g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)

Kiełbaski sojowe, w przyprawie paprykowej - Polsoja 1 porcja (100g)

Ser gouda 2 plastry (50g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1997 kcal	Białko ogółem:	77.85 g
Tłuszcz:	82.86 g	Węglowodany ogółem:	244.41 g
Węglowodany przyswajalne:	126.94 g	Błonnik pokarmowy:	33.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.26 g	Sód:	1977.52 mg

 **Dzień 4**

▶ **Śniadanie**

**Alergeny: MLE, GLU, JAJ**

Jaja gotowane 2 sztuki (100g)

Chleb graham 3 kromki (90g)

Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g)

Herbata czarna 1 szklanka (250ml)

Cukier 1/2 łyżki (6g)

Pomidor koktajlowy 5 sztuk (100g)

▶ **II Śniadanie**

**Alergeny: MLE**

Serek waniliowy, Danio - Danone 1 opakowanie (150g)

▶ **Obiad**

**Alergeny: MLE, SEL, GLU, JAJ**

Zupa jarzynowa z ziemniakami 1 porcja (400ml)

Woda 1 szklanka (250ml)

Placki z cukinii z ziołowym sosem Plant Hunter 1/3 opakowania (100g)

Ryż biały 1/3 szklanki (80g)

Surówka z marchwi 1/3 porcji (50g)

1 porcja zupy to 400 ml

▶ **Kolacja**

**Alergeny: MLE, GLU, SOJ**

Chleb graham 2 kromki (60g)

 **Dieta Wegetariańska Familia Centrum Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień Gliwice**

Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Kiełbaski sojowe, w przyprawie curry - Polsoja	1 porcja (100g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1945 kcal	Białko ogółem:	83.17 g
Tłuszcz:	76.01 g	Węglowodany ogółem:	236.77 g
Węglowodany przyswajalne:	168.57 g	Błonnik pokarmowy:	26.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.56 g	Sód:	1268.85 mg

 **Dzień 5**

▶ **Śniadanie**

**Alergeny: MLE, GLU, JAJ**

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Lisner	1 łyżka (80g)
Chleb graham	2 kromki (60g)
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	1 sztuka (35g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)

▶ **II Śniadanie**

**Alergeny: MLE**

Serek truskawkowy, Danio - Danone	1 opakowanie (150g)
-----------------------------------	---------------------

▶ **Obiad**

**Alergeny: MLE, RYB, SEL, GLU, JAJ**

Zupa krem z brokułów	1 porcja (300ml)
Mintaj w panierce z koperkiem Frosta	1 opakowanie (250g)
Surówka domowa z kapusty kiszzonej Grześkowiak	1/2 opakowania (150ml)
Woda	1 szklanka (250ml)

zupa krem z brokułów 1 porcja 300ml

► **Kolacja**

**Alergeny:MLE,RYB,GLU,JAJ**

Pasta z tuńczyka Lisner Pastella	1 opakowanie (80g)
Chleb graham	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Ogórki kiszzone	1 sztuka (60g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2123 kcal	Białko ogółem:	80.91 g
Tłuszcz:	130.36 g	Węglowodany ogółem:	179.22 g
Węglowodany przyswajalne:	102.24 g	Błonnik pokarmowy:	25.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.81 g	Sód:	1356.32 mg

 **Dzień 6**

**Alergeny:MLE,GLU**

► **Śniadanie**

Twaróg półtłusty, mielony	3 plastry (90g)
Serek śmietankowy, naturalny	2 łyżki (50g)
Chleb graham	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Ser gouda	2 plastry (50g)
Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)

► **II Śniadanie**

**Alergeny:---**

Jabłko	1 sztuka (200g)
--------	-----------------

► **Obiad**

**Alergeny:GLU,SOJ**

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Grześkowiak	1/3 opakowania (100g)
Kompot z wiśni, z cukrem	1 szklanka (250ml)

Frytki, mrożone	1 porcja (100g)
Woda	1 szklanka (250ml)
Tofu, smażone	4 plastry (100g)

<b>► Kolacja</b>	<b>Alergeny: MLE, GLU</b>
Chleb graham	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Papryka czerwona, marynowana	2 plastry (60g)
Serek chrzanowy - Almette	2 łyżki (40g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1876 kcal	Białko ogółem:	68.84 g
Tłuszcz:	93.77 g	Węglowodany ogółem:	200.33 g
Węglowodany przyswajalne:	136.71 g	Błonnik pokarmowy:	20.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.8 g	Sód:	2150.12 mg

 **Dzień 7**

<b>► Śniadanie</b>	<b>Alergeny: MLE, GLU, JAJ</b>
Chleb graham	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)
Jaja gotowane	2 sztuki (100g)
Ser gouda	2 plastry (50g)
<b>► II Śniadanie</b>	<b>Alergeny: MLE</b>
Jogurt pitny, jagodowy Skyr	1 opakowanie (300ml)

► **Obiad**

**Alergeny: MLE, SEL, GLU**

Surówka wiosenna Grześkowiak	1/3 opakowania (100g)
Woda	1 szklanka (250ml)
Pieczony kalafior z jogurtowym dipem	1 porcja (200g)
Zupa fasolowa	1 porcja (300ml)

1 porcja zupy fasolowej 300ml

► **Kolacja**

**Alergeny: MLE, GLU**

Chleb graham	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)
Serek wiejski	1 sztuka (150g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2130 kcal	Białko ogółem:	105.78 g
Tłuszcz:	104.28 g	Węglowodany ogółem:	199.52 g
Węglowodany przyswajalne:	111.52 g	Błonnik pokarmowy:	28.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.21 g	Sód:	1986.86 mg

 **Dzień 8**

► **Śniadanie**

**Alergeny: MLE, GLU**

Zupa mleczna z kaszą manną	1 porcja (300ml)
Chleb graham	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Dżem śliwkowy, niskosłodzony	2 łyżeczki (30g)

Ser gouda 2 plastry (50g)

1 porcja zupy mlecznej to 300ml

► **II Śniadanie**

**Alergeny:---**

Banan 2 sztuki (250g)

► **Obiad**

**Alergeny:MLE,SEL,GLU,JAJ**

Naleśniki z serem 1 porcja (260g)

Woda 1 szklanka (250ml)

Barszcz ukraiński 1 porcja (300ml)

naleśniki z serem 260g ( 2 szt)  
barszcz ukraiński 300 ml

► **Kolacja**

**Alergeny:MLE,GLU**

Chleb graham 2 kromki (60g)

Ogórki kiszzone 1 sztuka (60g)

Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g)

Herbata czarna 1 szklanka (250ml)

Cukier 1/2 łyżki (6g)

Sałata zielona, liście 2 liście (10g)

Ser twarogowy wędzony 1 porcja (50g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 2010 kcal Białko ogółem: 83.94 g

Tłuszcz: 73.34 g Węglowodany ogółem: 261.4 g

Węglowodany przyswajalne: 167.37 g Błonnik pokarmowy: 25.2 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.34 g Sód: 2031.24 mg

 **Dzień 9**

► **Śniadanie**

**Alergeny:MLE,GLU,JAJ**

Ser gouda 1 plaster (25g)

Chleb graham	2 kromki (60g)
Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Lisner	1 łyżka (80g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)

► **II Śniadanie** **Alergeny:---**

Mandarynki	3 sztuki (200g)
------------	-----------------

► **Obiad** **Alergeny:MLE,SEL,GLU**

Woda	1 szklanka (250ml)
Makaron ze szpinakiem w sosie z serka wiejskiego	1 porcja (300g)
Zupa brokułowa z warzywami	1 porcja (300ml)

makaron ze szpinakiem 300g  
zupa brokułowa 300ml

► **Kolacja** **Alergeny:MLE,GLU**

Ser mozzarella w kulce	3 plastry (60g)
Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100g)
Chleb graham	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2090 kcal	Białko ogółem:	104.32 g
Tłuszcz:	97.51 g	Węglowodany ogółem:	208.8 g
Węglowodany przyswajalne:	104.18 g	Błonnik pokarmowy:	35.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.73 g	Sód:	1855.95 mg

 Dzień 10

<b>► Śniadanie</b>	<b>Alergeny: MLE, GLU</b>
Drożdżówka z serem	1 sztuka (100g)
Kawa zbożowa, klasyczna Anatol	1 szklanka (200ml)
Jogurt naturalny - Skyr	1 opakowanie (150g)
Chleb graham	2 kromki (60g)
Ser gouda	2 plastry (50g)

<b>► II Śniadanie</b>	<b>Alergeny: ---</b>
Pomarańcza	1 sztuka (300g)

<b>► Obiad</b>	<b>Alergeny: MLE, SEL, GLU, JAJ, SOJ</b>
Sałatka z czerwonej kapusty	4 łyżki (80g)
Woda	1 szklanka (250ml)
Roślinne kotlety mielone Dobra Kalaria	3/4 opakowania (150g)
Zupa kalafiorowa	1 porcja (400ml)

zupa kalafiorowa 1 porcja 400 ml

<b>► Kolacja</b>	<b>Alergeny: MLE, GLU</b>
Klasyczny tost z serem	1 porcja (300g)
Herbata czarna	1 szklanka (250ml)
Cukier	1/2 łyżki (6g)

1 porcja tosta z serem to 2 szt - 300g

 Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1919 kcal	Białko ogółem:	114.24 g
Tłuszcz:	74.93 g	Węglowodany ogółem:	205.01 g
Węglowodany przyswajalne:	76.47 g	Błonnik pokarmowy:	33.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.93 g	Sód:	1985.28 mg



### **Alergeny:**

**MLE – mleko**

**GLU – gluten**

**JAJ – jaja**

**SOJ – soja**

**RYB – ryby**

**SEL – seler**

**GOR – gorczyca**

**SEZ – sezam**

**ORZ – orzechy**

**ŁUB – łubin**

**MIĘ – mięczaki**

**SKR – skorupiaki**

**SIAR – dwutlenek siarki i siarczyny**