

Środa 17.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Dżem porzeczkowy 50g, Łopatka zbójnicka 40g- Kiwi 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g, Łopatka zbójnicka 40g- Kiwi 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Jajo 1 szt. [3] Łopatka zbójnicka 40g- Kiwi 1 szt Sałata lodowa 1 liść Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g, Łopatka zbójnicka 40g Kiwi 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Galaretką owocową 100g	Galaretką owocową 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretką owocową 100g
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400g [7] Gulasz wieprzowy 180g [1] Kasza jęczmienna 200g, [9] Surówka z białej kapusty Kalafior na ciepło 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7] Gulasz wieprzowy 180g [1] Kasza jęczmienna 200g, [9] Surówka z buraczków 100g Kalafior na ciepło 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7] Gulasz wieprzowy 180g [1] Kasza jęczmienna 200g, [9] Surówka z buraczków 100g Kalafior na ciepło 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7] Gulasz wieprzowy 180g [1] Kasza jęczmienna 200g, [9] Surówka z buraczków 100g Marchew duszona 100g Kompot 200ml
Kolacja	Filet maślany 40g, Twaróg 40g [7] Ogórek kiszony 30g Sałata zielona 11 Masło 15g,	Filet maślany 40g, Twaróg 40g [7] Pomidor 80g Sałata zielona 11	Filet maślany 40g, Twaróg 40g [7] Pomidor 80g Sałata zielona 11	Filet maślany 40g, Twaróg 40g [7] Pomidor 80g Sałata zielona 11

	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200 ml	Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie 1 szt [1]	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie 1 szt [1]	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie 1 szt [1]	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie 1 szt [1]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2626.11 , B [g]: 115.68 , T [g]: 87.11 , W [g]: 365.47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.55 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.61 Sacharoza [g]: 25.86 , Sól [g]: 7.96	E [kcal]: 2372.1 , B [g]: 98.17 , T [g]: 83.9 , W [g]: 321.62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.89 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.85 Sacharoza [g]: 24.85 , Sól [g]: 7.82	E [kcal]: 2230.3 , B [g]: 101.89 , T [g]: 84.29 , W [g]: 284.13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.48 Sacharoza [g]: 16.02 , Sól [g]: 6.99	E [kcal]: 2305.6 , B [g]: 97.02 , T [g]: 78.81 , W [g]: 317.5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.55 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.66 Sacharoza [g]: 23.66 , Sól [g]: 6.87

Czwartek 18.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g-, Mix sałat 10g Papryka 50g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g	Serek almette 2 mini [7] Rolada z kurczakiem 40g-, Mix sałat 10g Jabłko ½ szt Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g	Serek almette 2 mini [7] Rolada z kurczakiem 40g-, Mix sałat 10g Jabłko ½ szt Masło 15g,  Pieczywo razowe 100g [1]	Serek almette 2 mini [7] Rolada z kurczakiem 40g-, Mix sałat 10g Jabłko ½ szt Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g

	[1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	[1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń b/c 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Obiad	Kartoflanka z zacierką 400g [1,3] Pierogi ruskie 300g (6szt) [1,7] Marchew oprószone 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,3] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Marchew oprószone 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,3] Kasza jaglana z sosem pieczeniowym 200g/100g Marchew oprószone 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,3] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Marchew oprószone 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml
Kolacja	Pasztet 50g Polędwica sopocka 40g Jabłko 1/2 Rukola 10g  Masło 15g  Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Pasta mięsno-jarzynowa 50g Polędwica sopocka 40g Rukola 10g  Masło 15g  Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Pasta mięsno-jarzynowa 50g Polędwica sopocka 40g Rukola 10g  Masło 15g  Pieczywo raz. 100g [1], Herbata 200ml	Pasta mięsno-jarzynowa 50g Polędwica sopocka 40g Rukola 10g  Masło 15g  Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Kanapka z białkiem jaja 1 szt [1,3]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2635.32 , B [g]: 102.45 , T [g]: 92.08 , W [g]: 367.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone	E [kcal]: 2518.42 , B [g]: 101.2 , T [g]: 89.87 , W [g]: 343.94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone	E [kcal]: 2193.12 , B [g]: 84.29 , T [g]: 74.62 , W [g]: 316.76 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone	E [kcal]: 2493.62 , B [g]: 100.7 , T [g]: 87.32 , W [g]: 343.97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone

(MUFA) [g]: 28.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 49.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.05 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.45 Sacharoza [g]: 28.77 , Sól [g]: 11.18	(MUFA) [g]: 26.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 47.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.57 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.43 Sacharoza [g]: 25.84 , Sól [g]: 8.52	(MUFA) [g]: 20.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.3 Sacharoza [g]: 13.16 , Sól [g]: 6.47	(MUFA) [g]: 25.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.35 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.43 Sacharoza [g]: 25.84 , Sól [g]: 8.56
--	--	--	---

Piątek 19.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Polędwica Hani 40g Twaróg 40g [7] Roszponka 10g Rzodkiewka 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Polędwica Hani 40g Twaróg 40g [7] Roszponka 10g Mandarynka 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Polędwica Hani 40g Twaróg 40g [7] Roszponka 10g Mandarynka 1 szt Pieczywo raz.100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Polędwica Hani 40g Twaróg 40g [7] Roszponka 10g Mandarynka 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1] Ryba smażona 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Brokuł 100g	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1] Ryba gotowana 100g [4] Brokuł 100g Surówka z marchewki 100g	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Brokuł 100g

	kapusty 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kasza gryczana 200g Kompot 200ml	Kompot 200ml
Kolacja	Jajko 1 szt [3] Kiełbasa żywiecka 40g Pomidor 80g Roszponka 10g  Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Jajko 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Jajko 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo raz.100g [1]  Herbata 200 ml	Jajko 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2290.72 , B [g]: 114.82 , T [g]: 81.61 , W [g]: 290.06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.32 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.16 Sacharoza [g]: 24.22 , Sól [g]: 8.99	E [kcal]: 2134.12 , B [g]: 112.27 , T [g]: 62.88 , W [g]: 294.18 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.42 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.95 Sacharoza [g]: 32.05 , Sól [g]: 6.91	E [kcal]: 2209.32 , B [g]: 118.25 , T [g]: 66.55 , W [g]: 302.94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.01 Sacharoza [g]: 16.98 , Sól [g]: 7.8	E [kcal]: 2083.52 , B [g]: 111.37 , T [g]: 57.69 , W [g]: 294.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.97 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.95 Sacharoza [g]: 32.05 , Sól [g]: 7

Sobota 20.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Parówki drobiowe 100g Musztarda 20g Sałata zielona 1 liść Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówki drobiowe 100g Sałata zielona 1 liść Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówki drobiowe 100g Sałata zielona 1 liść Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówki drobiowe 100g Sałata zielona 1 liść Jabłko 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]	Kanapka z szynką 1 szt [1]
Obiad	Barszcz biały 400G [1,7] Bigos 250g Pomarańcza 1/2szt Ziemniaki 200g Kompot 200ml	Barszcz biały 400G [1,7] Kasza jęczmienna z warzywami i kurczakiem 250g [9] Pomarańcza 1/2szt Kompot 200ml	Barszcz biały 400G [1,7] Kasza jęczmienna z warzywami i kurczakiem 250g [9] Grapefruit ¼ szt Ziemniaki 200g Kompot 200ml	Barszcz biały 400G [1,7] Kasza jęczmienna z warzywami i kurczakiem 250g [9] Pomarańcza 1/2szt Ziemniaki 200g Kompot 200ml
Kolacja	Ser żółty 40g [7] Wędlina drobiowa 40g Ogórek zielony 50g  Masło 15g, Pieczywo	Wędlina drobiowa 60g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz. 100g	Wędlina drobiowa 60g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz. 100g	Wędlina drobiowa 60g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz. 100g

	pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	[1], Herbata 200 ml	[1], Herbata 200 ml	[1], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sałátka jarzynowa lekka 100g	Sałátka jarzynowa lekka 100g	Sałátka jarzynowa lekka 100g	Sałátka jarzynowa lekka 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2767.09 , B [g]: 114.99 , T [g]: 112.43 , W [g]: 347.82 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 41.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 50.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.21 Sacharoza [g]: 30.1 , Sól [g]: 11.54	E [kcal]: 2424.59 , B [g]: 103.17 , T [g]: 84.22 , W [g]: 334.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.88 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.05 Sacharoza [g]: 26.38 , Sól [g]: 9.96	E [kcal]: 2386.39 , B [g]: 101.57 , T [g]: 84.4 , W [g]: 329.64 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.02 , Błonnik pokarmowy [g]: 45.25 Sacharoza [g]: 27.22 , Sól [g]: 9.96	E [kcal]: 2419.19 , B [g]: 103.04 , T [g]: 84.36 , W [g]: 333.34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.88 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.95 Sacharoza [g]: 26.68 , Sól [g]: 9.96

Niedziela 21.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Filet złocisty40g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g [3] Roszponka 10g  Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g	Filet złocisty40g Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]	Filet złocisty40g Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g,  Pieczywo razowe 100g [1]	Filet złocisty40g Białka jaja 2 szt [3] Roszponka 10g Pomidor 80g  Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]

	[1] Zacierka manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Chałka 50g [1] Miód 25g	Chałka 50g [1] Miód 25 g	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Chałka 50g [1] Miód 25g
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400g [7], Ćwiartka z kurczaka pieczona ok 120g Ziemniaki 200g, Kalafior na ciepło 100g Marchew z chrzanem 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7], Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym ok 120g/100g Ziemniaki 200g, Kalafior na ciepło 100g Marchew tarta z olejem 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7], Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym ok 120g/100g Ziemniaki 200g, Kalafior na ciepło 100g Marchew tarta z olejem 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7], Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym ok 120g/100g Ziemniaki 200g, Jabłko pieczone 1/2szt Marchew tarta z olejem 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka śledziowa z warzywami 100g [4] Szynka tyrolska 40g Sałata zielona 1liść – 5g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg 40g [7] Szynka tyrolska 40g Sałata zielona 1liść – 5g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg 40g [7] Szynka tyrolska 40g Sałata zielona 1liść – 5g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg 40g [7] Szynka tyrolska 40g Sałata zielona 1liść – 5g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Maślanka owocowa 240g- 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g- 1 szklanka [7]	Maślanka nat 240g- 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g- 1 szklanka [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2534.61 , B [g]: 108.03 , T [g]: 90.77 , W [g]: 327.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.38 , Kwasy tłuszczowe	E [kcal]: 2433.71 , B [g]: 109.62 , T [g]: 77.16 , W [g]: 332.51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.03 , Kwasy tłuszczowe	E [kcal]: 2219.01 , B [g]: 109.26 , T [g]: 83.05 , W [g]: 278.19 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.81 , Kwasy tłuszczowe	E [kcal]: 2405.11 , B [g]: 99.06 , T [g]: 72.23 , W [g]: 356.59 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.05 , Kwasy tłuszczowe



nasycone (SFA) [g]: 41.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.35 Sacharoza [g]: 16.61 , Sól [g]: 8.24	nasycone (SFA) [g]: 38.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.89 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.39 Sacharoza [g]: 17.12 , Sól [g]: 8.41	nasycone (SFA) [g]: 40.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.75 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.19 Sacharoza [g]: 13.04 , Sól [g]: 8.74	nasycone (SFA) [g]: 35.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.89 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.76 Sacharoza [g]: 52.06 , Sól [g]: 8.45
--	--	--	--

*Poniedziałek 22.01.2024*

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztet 50g Pierś maślana 40g Ogórek kiszony 50g Jabłko 1/2 szt  Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pierś maślana 60g Jabłko 1/2 szt  Rukola 10g  Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pierś maślana 60g Jabłko 1/2 szt  Rukola 10g  Masło 15g,  Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pierś maślana 60g Jabłko 1/2 szt  Rukola 10g  Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane a mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Grapefruit ½ szt	Banan 1 szt
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g Makaron z sosem mięсно-bolońskim 200/180g [1] Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Grycikowa 400g Makaron z sosem mięсно-bolońskim 200/180g [1] Szinak gotowany 100g  Kompot 200ml	Grycikowa 400g Makaron z sosem mięсно-bolońskim 200/180g [1] Szinak gotowany 100g  Kompot 200ml	Grycikowa 400g Makaron z sosem mięсно-bolońskim 200/180g [1] Szinak gotowany 100g  Kompot 200ml

Kolacja	Szynka pyzdry 40g Jajko 1 szt [3] Sałata lodowa 1 liść Marchewka tarta 50g Masło 15g (1) Pieczywo pszenne,żyt,raz.100 g [1] Herbata 200ml	Szynka pyzdry 40g Jajko 1 szt [3] Sałata lodowa 1 liść Marchewka tarta 50g Masło 15g (1) Pieczywo pszenne,żyt,raz.100 g [1], Herbata 200ml	Szynka pyzdry 40g Jajko 1 szt [3] Sałata lodowa 1 liść Marchewka tarta 50g Masło 15g (1) Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Szynka pyzdry 40g Białko z jaja 2 szt [3] Sałata lodowa 1 liść Marchewka tarta 50g Masło 15g (1) Pieczywo pszenne,żyt,raz.100 g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kefir naturalny 240g [7]	Kefir naturalny 240g [7]	Kefir naturalny 240g [7]	Kefir naturalny 240g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2357.19 , B [g]: 104.63 , T [g]: 79.99 , W [g]: 321.03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.1 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.56 Sacharoza [g]: 32.42 , Sól [g]: 6.82	E [kcal]: 2364.09 , B [g]: 103.81 , T [g]: 80.09 , W [g]: 323.04 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.95 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.13 Sacharoza [g]: 25.08 , Sól [g]: 7.18	E [kcal]: 2073.69 , B [g]: 97.88 , T [g]: 80.2 , W [g]: 258.54 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.09 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.83 Sacharoza [g]: 13.9 , Sól [g]: 7.18	E [kcal]: 2245.49 , B [g]: 96.41 , T [g]: 70.1 , W [g]: 322.8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.36 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.13 Sacharoza [g]: 25.08 , Sól [g]: 7.04

Wtorek 23.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
--	------------------	--------------------	-------------------------------------	--

Śniadanie	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 80g [3,7] Szynka żywiecka 40g Papryka 50g  Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]  Kasza manna na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 80g [3,7] Szynka żywiecka 40g Mix sałat 10g  Marchewka tarta 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 80g [3,7] Szynka żywiecka 40g Mix sałat 10g  Marchewka tarta 50g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowa z koperkiem 80g [3,7] Szynka żywiecka 40g Mix sałat 10g Marchewka tarta 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Kiwi 1 szt Wafel ryżowy 1 szt	Kiwi 1 szt Wafel ryżowy 1 szt	Kiwi 1 szt Pieczywo chrupkie razowe 1 szt [1]	Kiwi 1 szt Wafel ryżowy 1 szt
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400g Kotlet z karkówki 100g Ziemniaki 200g, Surówka meksykańska 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g, Sałatka z buraczków 100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g, Sałatka z buraczków 100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g, Sałatka z buraczków 100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml
Kolacja	Paprykarz 50g [4], Filet królewski 40g Brokuł 50g  Rzodkiewka 50g  Masło 15g,(1)  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Filet królewski 40g Brokuł 50g  Pomidor 80g  Masło 15g,(1)  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Filet królewski 40g Brokuł 50g  Pomidor 80g  Masło 15g,(1)  Pieczywo raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Filet królewski 40g Brokuł 50g  Pomidor 80g  Masło 15g,(1)  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g[1] ,  Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]

Wartości odżywcze	E [kcal]: 2410.05 , B [g]: 103.25 , T [g]: 95.23 , W [g]: 303.21 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.33 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.23 Sacharoza [g]: 17.16 , Sól [g]: 10.17	E [kcal]: 2211.77 , B [g]: 104.71 , T [g]: 72.79 , W [g]: 302.3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.6 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.11 Sacharoza [g]: 21.02 , Sól [g]: 7.39	E [kcal]: 2167.77 , B [g]: 103.06 , T [g]: 72.9 , W [g]: 295.6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.83 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.66 Sacharoza [g]: 21.89 , Sól [g]: 7.4	E [kcal]: 2193.67 , B [g]: 102 , T [g]: 69.9 , W [g]: 308.2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.34 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.53 Sacharoza [g]: 22.04 , Sól [g]: 7.83
-------------------	--	--	---	--

## LISTA ALERGENÓW – PODSTAWOWE INFORMACJE O ALERGENACH

Czym są alergeny pokarmowe?

Choć to temat na czasie, wiele osób nie do końca wie jednak, czym tak w zasadzie są te tajemnicze alergeny, gdzie i w jakich składnikach pokarmowych można je znaleźć, oraz na jakie dokładnie informacje w swoim codziennym menu należy zwracać z ich powodu baczną uwagę.

Alergen to „każdy antygen zewnątrzpochodny wywołujący reakcję alergiczną” w organizmie ludzkim lub zwierzęcym. Alergeny nie mają przy tym wspólnej, jednolitej budowy chemicznej i strukturalnej i mogą nimi być bardzo różnorodne czynniki. Alergeny można więc znaleźć w wodzie, powietrzu, pokarmie.

Alergeny pokarmowe dotyczą wyłącznie żywności, jaką spożywamy na co dzień lub sporadycznie, okazjonalnie. Wśród zwykle najczęściej uczulających alergenów pokarmowych zaliczane są ogólnie: białka jaja, krowiego mleka, zbóż (w tym zwłaszcza pszenicy), a ponadto są to także orzechy, ryby i owoce morza, seler, pomidory, wiele przypraw, czy E-dodatki stosowane w pokarmach przetworzonych.

Szczegółowy wykaz znajduje się w Załączniku nr 2 w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji:

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne

2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy: migdały, orzechy włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacje, makadamia i produkty pochodne
9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne.

Lista została stworzona na bazie rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Obowiązuje tu zasada, że „aby uzyskać wysoki poziom ochrony zdrowia konsumentów i zagwarantować im prawo do informacji, należy zapewnić odpowiednie informowanie konsumentów na temat spożywanej przez nich żywności”. Lista służy wyłącznie jako schemat zasad ogólnych. Dla uściślenia informacji należy każdorazowo sprawdzać dodatkowo etykiety kupowanej żywności/pokarmów, na których producenci żywności czy restauratorzy mają obowiązek podawać informacje o ich składzie, w tym m.in. o ewentualnej zawartości alergenów.

Podczas przyjęcia do naszego szpitala przeprowadzamy wywiad z pacjentem, zapoznajemy się z jego alergią na produkty żywnościowe.

Jest to dla nas istotne, aby wykluczyć z codziennych jadłospisów reakcje niepożądane u naszych pacjentów powodujące zagrożenie jego zdrowia a nawet życia.

W jadłospisach uwzględniono legendę alergenów wg w/w listy.