

Poniedziałek 29.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztet 50g Kiełbasa żywiecka 40g Mix sałat 10g Ogórek kiszony 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette 50g 2 mini [7] Kiełbasa żywiecka 40g Mix sałat 10g Gruszka ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette 50g 2 mini [7] Kiełbasa żywiecka 40g Mix sałat 10g Ogórek kiszony 50g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette 50g 2 mini [7] Kiełbasa żywiecka 40g Mix sałat 10g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Herbatniki 50g [1]	Herbatniki 50g [1]	Herbatniki 50g [1]	Herbatniki 50g [1]
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7,9] Makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g Surówka z marchewki i jabłka 100g Pomarańcza 1/2szt Kompot 200ml	Grycikowa 400g [1,7,9] Makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g Surówka z marchewki i jabłka 100g Pomarańcza 1/2szt Kompot 200ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7,9] Makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g Surówka z marchewki i jabłka 100g Pomarańcza 1/2szt Kompot 200ml	Grycikowa 400g [1,7,9] Makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g Surówka z marchewki i jabłka 100g Banan 1 szt Kompot 200ml
Kolacja	Pasta z twarogu i pietruszki 50g [7] Szynka „Pyzdry“ 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Buraczki 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z twarogu i pietruszki 50g [7] Szynka „Pyzdry“ 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Buraczki 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z twarogu i pietruszki 50g [7] Szynka „Pyzdry“ 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Buraczki 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Pasta z twarogu i pietruszki 50g [7] Szynka „Pyzdry“ 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Buraczki 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2372.59 , B [g]: 105.53 , T [g]: 62.91 , W [g]: 362.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.92 Sól [g]: 7.34 , Sacharoza [g]: 57.21	E [kcal]: 2458.19 , B [g]: 102.36 , T [g]: 68.15 , W [g]: 375.58 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.9 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.86 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.47 Sól [g]: 7.47 , Sacharoza [g]: 51.26	E [kcal]: 2281.59 , B [g]: 106.33 , T [g]: 78.11 , W [g]: 333.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.55 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.35 Sól [g]: 7.7 , Sacharoza [g]: 23.86	E [kcal]: 2522.39 , B [g]: 102.43 , T [g]: 68.44 , W [g]: 391.08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.89 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.27 Sól [g]: 7.46 , Sacharoza [g]: 61.26

Wtorek 30.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Szynka żywiecka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka żywiecka 60g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka żywiecka 60g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka żywiecka 60g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Rogal 50g [1] Dżem owocowy 25g	Rogal 50g [1] Dżem owocowy 25g	Kanapka z twarogiem 1 szt [1,7]	Rogal 50g [1] Dżem owocowy 25g
Obiad	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Kalafior 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Ziemniaki 200g Jabłko pieczone 1 szt Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml
	Paprykarz 50g [7] Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Rzodkiewka 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1], Herbata 200ml	Filet królewiecki 40g Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1], Herbata 200ml	Filet królewiecki 40g Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Rzodkiewka 50g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1], Herbata 200ml	Filet królewiecki 40g Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka nat 240g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2750.76 , B [g]: 110.47 , T [g]: 100.35 , W [g]: 357.83 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.33 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.86 Sól [g]: 11.28 , Sacharoza [g]: 22.35	E [kcal]: 2524.57 , B [g]: 108.49 , T [g]: 70.43 , W [g]: 372.05 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.03 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.9 Sól [g]: 8.93 , Sacharoza [g]: 26.88	E [kcal]: 2469.21 , B [g]: 113.51 , T [g]: 90.23 , W [g]: 320.64 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.91 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.93 Sól [g]: 10.91 , Sacharoza [g]: 16.72	E [kcal]: 2596.57 , B [g]: 107.59 , T [g]: 74.53 , W [g]: 390.65 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.12 , Błonnik pokarmowy [g]: 30 Sól [g]: 8.9 , Sacharoza [g]: 41.28

Środa 01.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g [3] Łopátka zbiójnicka 40g Mix sałat 10g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Łopátka zbiójnicka 40g Mix sałat 10g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g [3] Łopátka zbiójnicka 40g Mix sałat 10g Gruszka 1/2szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	2 białka gotowane [3] Łopátka zbiójnicka 40g Mix sałat 10g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1,9]
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [7,9] Ryż 200g Surówka z ogórka kiszzonego 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [7,9] Ryż 200g Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [7,9] Ryż 200g Surówka z ogórka kiszzonego 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [7,9] Ryż 200g Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml
Kolacja	Parówka drobiowa 100g Ketchup 20g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Budyń śmietanowy 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2798.21 , B [g]: 126.3 , T [g]: 102.39 , W [g]: 363.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.93 Sól [g]: 8.82 , Sacharoza [g]: 18.86	E [kcal]: 2637.5 , B [g]: 117.82 , T [g]: 106.53 , W [g]: 318.16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 42.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.09 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.71 Sól [g]: 8.43 , Sacharoza [g]: 14.6	E [kcal]: 2716.21 , B [g]: 124.09 , T [g]: 102.32 , W [g]: 348.01 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.89 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.79 Sól [g]: 8.42 , Sacharoza [g]: 11.16	E [kcal]: 2480.1 , B [g]: 102.84 , T [g]: 90.86 , W [g]: 328.64 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.9 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.45 Sól [g]: 8.04 , Sacharoza [g]: 29.68

Czwartek 02.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Galaretką owocową 100g	Galaretką owocową 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretką owocową 100g
Obiad	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki 100g Brukselka 100g Kompot 200ml	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki 100g Kiwi 1 szt Kompot 200ml	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki 100g Brukselka 100g Kompot 200ml	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki 100g Kiwi 1 szt Kompot 200ml
Kolacja	Dżem brzoskwiniowy 50g Ogonówka 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem brzoskwiniowy 50g Ogonówka 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ogonówka 60g Mix sałat 10g Ogórek kiszony 50g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem brzoskwiniowy 50g Ogonówka 40g Mix sałat 10g Masło 15g, 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]: 2305.85 , B [g]: 61.99 , W [g]: 364.09 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.58 Sól [g]: 8.82 , Sacharoza [g]: 24.91	E [kcal]: 2310.85 , B [g]: 89.68 , T [g]: 61.89 , W [g]: 367.39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.38 Sól [g]: 8.81 , Sacharoza [g]: 24.77	E [kcal]: 2192.05 , B [g]: 94.16 , T [g]: 63.29 , W [g]: 335.47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 45.83 Sól [g]: 9.28 , Sacharoza [g]: 19.29	E [kcal]: 2310.85 , B [g]: 89.68 , T [g]: 61.89 , W [g]: 367.39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.38 Sól [g]: 8.81 , Sacharoza [g]: 24.77

Piątek 03.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 50g Bukiet warzyw 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Przysmak z weka 60g Sałata zielona 1 liść 5g Bukiet warzyw 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 50g Bukiet warzyw 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Przysmak z weka 60g Sałata zielona 1 liść 5g Bukiet warzyw 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Chrupki kukurydziane 10g Banan 1 szt	Chrupki kukurydziane 10g Banan 1 szt	Jogurt nat 180g [7]	Chrupki kukurydziane 10g Banan 1 szt
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Kotlet rybny 100g [1, 3, 4] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowm 100g/100g [1, 3, 4] Ziemniaki 200g Marchewka duszona 100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowm 100g/100g [1, 3, 4] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowm 100g/100g [1, 3, 4] Ziemniaki 200g Marchewka duszona 100g Brokuł 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka jarzynowa 100g Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2705.19 , B [g]: 108.91 , T [g]: 96.09 , W [g]: 375.12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.44 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.35 Sól [g]: 10.78 , Sacharoza [g]: 49.02	E [kcal]: 2358.56 , B [g]: 97.96 , T [g]: 81.07 , W [g]: 325.47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.31 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.6 Sól [g]: 7.75 , Sacharoza [g]: 44.52	E [kcal]: 2390.56 , B [g]: 113.8 , T [g]: 96.51 , W [g]: 284.78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 51.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.51 Sól [g]: 9.43 , Sacharoza [g]: 20.85	E [kcal]: 2358.56 , B [g]: 97.96 , T [g]: 81.07 , W [g]: 325.47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.31 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.6 Sól [g]: 7.75 , Sacharoza [g]: 44.52

Sobota 04.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	<p>Półdzwica drobiowa 60g Rzodkiewka 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Półdzwica drobiowa 60g Sałata zielona 1 liść 5g Kalafior 50g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Półdzwica drobiowa 60g Rzodkiewka 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>Półdzwica drobiowa 60g Sałata zielona 1 liść 5g Jabłko pieczone ½ szt Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
II Śniadanie	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka
Obiad	<p>Jarzynowa z ziemniakami [7,9] Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwona 100g Kompot 200ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Groszek zielony 100g Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Surówka z kapusty czerwona 100g Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Groszek zielony 100g Kompot 200ml</p>
Kolacja	<p>Pasta rybna z twarogiem 50g [4,7] Przysmak z weku 40g Pomarańcza ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7] Przysmak z weku 40g Pomarańcza ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7] Przysmak z weku 40g Pomarańcza ½ szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7] Przysmak z weku 40g Banan ½ szt Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>
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 jajkiem 1 szt [1,3]
Wartości odżywcze	<p>E [kcal]: 2246.97 , B [g]: 97.99 , T [g]: 79.71 , W [g]: 305.49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.61 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.85 Sól [g]: 10.97 , Sacharoza [g]: 19.31</p>	<p>E [kcal]: 2379.22 , B [g]: 110.92 , T [g]: 80.33 , W [g]: 325.68 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.06 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.23 Sól [g]: 8.6 , Sacharoza [g]: 18.7</p>	<p>E [kcal]: 2372.32 , B [g]: 107.46 , T [g]: 76.06 , W [g]: 340.21 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.96 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 47.81 Sól [g]: 9.72 , Sacharoza [g]: 21.1</p>	<p>E [kcal]: 2431.92 , B [g]: 109.77 , T [g]: 81.19 , W [g]: 337.48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.07 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.08 Sól [g]: 8.57 , Sacharoza [g]: 28.4</p>

Niedziela 05.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szprotki w sosie pomidorowym 50g [4] Sałata 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szyńka drobiowa 40g Sałata 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Szyńka drobiowa 40g Sałata 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	2 białka gotowane [3] Szyńka drobiowa 40g Sałata 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Kefir nat 240g [7]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka kapusty pekińskiej 100g Marchew z porem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Kalafior 100g Marchew z porem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka kapusty pekińskiej 100g Marchew z porem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Kalafior 100g Marchew z porem 100g Kompot 200ml
Kolacja	Filet królewiecki 40g Ser żółty 40g [7] Sałata lodowa 1 liść ok 35g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewiecki 60g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewiecki 40g Ser żółty 40g [7] Sałata lodowa 1 liść ok 35g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Filet królewiecki 60g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Pomidor 50g 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]: 2476.22 , B [g]: 111.16 , T [g]: 95.62 , W [g]: 309.35 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.94 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.26 Sól [g]: 9.43 , Sacharoza [g]: 19.96	E [kcal]: 2260.49 , B [g]: 103.06 , T [g]: 76.16 , W [g]: 306.89 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.1 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.48 Sól [g]: 8.65 , Sacharoza [g]: 18.85	E [kcal]: 2367.22 , B [g]: 112.66 , T [g]: 97.92 , W [g]: 277.95 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 47.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.78 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.71 Sól [g]: 9.85 , Sacharoza [g]: 18.66	E [kcal]: 2209.89 , B [g]: 102.16 , T [g]: 70.97 , W [g]: 306.95 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.65 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.48 Sól [g]: 8.74 , Sacharoza [g]: 18.85

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 alergie 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 SO₂ 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.