

Poniedziałek 20.05.2024

	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 Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Ser żółty 40g Łopatka zbójnicka 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Kiwi 1 szt Chrupki kukurydziane 10g	Kiwi 1 szt Chrupki kukurydziane 10g	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt Chrupki kukurydziane 10g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/100g [1] Brukselka 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/100g [1] Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/100g [1] Brukselka 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/100g [1] Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml
Kolacja	Szynka gotowana 60g Ogórek zielony 50g	Szynka gotowana 60g Buraczki 50g	Szynka gotowana 60g	Szynka gotowana 60g Buraczki 50g

	Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ogórek zielony 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy b/c 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2285.82 , B [g]: 93.23 , T [g]: 71.13 , W [g]: 333.76 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.96 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.45 Sól [g]: 6.5 , Sacharoza [g]: 32.95	E [kcal]: 2287.32 , B [g]: 91.58 , T [g]: 70.83 , W [g]: 335.56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.79 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.6 Sól [g]: 6.52 , Sacharoza [g]: 35.6	E [kcal]: 2233.52 , B [g]: 102.59 , T [g]: 79.74 , W [g]: 297.2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.64 Sól [g]: 7.43 , Sacharoza [g]: 16.65	E [kcal]: 2287.32 , B [g]: 91.58 , T [g]: 70.83 , W [g]: 335.56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.79 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.6 Sól [g]: 6.52 , Sacharoza [g]: 35.6

Wtorek 21.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Kasza manna na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Kasza manna na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1]  Kasza manna na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Białko jaja gotowane 2 szt [3] Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g  Kasza manna na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kisiel 100g	Kisiel 100g	Kisiel b/c 100g	Kisiel 100g
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400g [7,9] Wątróbka z cebulą 100/10g Ziemniaki 200g	Kartoflanka 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 100/10g Ziemniaki 200g Kalafior 100g	Ogórkowa z ziemniakami 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 100/10g Ziemniaki 200g	Kartoflanka 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 100/10g Ziemniaki 200g Jabłko piecz. 1 szt

	Surówka z białej kapusty 100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Kompot 200ml	Kalafior 100g Kompot 200ml	Kompot 200ml
	Serek topiony 50g [7] Szynka żywiecka 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka żywiecka 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka żywiecka 40g Grapefruit ¼ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka żywiecka 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.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]: 2495.13 , B [g]: 107.66 , T [g]: 83.15 , W [g]: 335.74 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.36 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.79 Sól [g]: 8.72 , Sacharoza [g]: 34.37	E [kcal]: 2331.13 , B [g]: 110.05 , T [g]: 61.47 , W [g]: 342.87 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.41 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.67 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.97 Sól [g]: 7.66 , Sacharoza [g]: 33.74	E [kcal]: 2140.83 , B [g]: 110.37 , T [g]: 65.49 , W [g]: 297.57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.07 Sól [g]: 7.99 , Sacharoza [g]: 12.24	E [kcal]: 2260.53 , B [g]: 109.65 , T [g]: 58.58 , W [g]: 341.33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 15.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.28 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.97 Sól [g]: 7.75 , Sacharoza [g]: 33.74

Środa 22.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 50g[7] Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana	Twarożek z koperkiem 50g[7] Filet złocisty 40g Marchew tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana	Twarożek z koperkiem 50g[7] Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza kukurydziana	Twarożek z koperkiem 50g[7] Filet złocisty 40g Marchew tarta 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na

	na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Drożdżówka ½ szt	Drożdżówka ½ szt	Kanapka z jajkiem 1 szt	Drożdżówka ½ szt
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Filet drobiowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana ½ szt ok 120g Ziemniaki 200g Jarzynka gotowana 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana ½ szt ok 120g Ziemniaki 200g Jarzynka gotowana 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana ½ szt ok 120g Ziemniaki 200g Jarzynka gotowana 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka śledziowa z warzywami 100g [4] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Szynka gotowana 60g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Szynka gotowana 60g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Szynka gotowana 60g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Pomidor 50g 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]: 2634.27 , B [g]: 117.2 , T [g]: 91.09 , W [g]: 354.42 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.1 , Błonnik pokarmowy	E [kcal]: 2362.22 , B [g]: 112.08 , T [g]: 69.3 , W [g]: 341.35 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.02 , Błonnik pokarmowy	E [kcal]: 2273.02 , B [g]: 112.2 , T [g]: 71.81 , W [g]: 316.93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.03 , Błonnik pokarmowy	E [kcal]: 2362.22 , B [g]: 112.08 , T [g]: 69.3 , W [g]: 341.35 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.02 , Błonnik pokarmowy

[g]: 30.92 Sól [g]: 10.44 , Sacharoza [g]: 15.88	[g]: 32.42 Sól [g]: 7.55 , Sacharoza [g]: 16.84	[g]: 40.62 Sól [g]: 7.63 , Sacharoza [g]: 9.27	[g]: 32.42 Sól [g]: 7.55 , Sacharoza [g]: 16.84
--	---	--	---

*Czwartek 23.05.2024*

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Musztarda 20g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Parówka drobiowa 1 szt ok. 100g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Galaretka 100g
Obiad	Pomidorowa makaronem 400g [1,7,9] Kopytka w sosie pieczeniowym 250/100g [1,3] Surówka z marchwi 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Pomidorowa makaronem 400g [1,7,9] Kopytka w sosie pieczeniowym 250/100g [1,3] Surówka z marchwi 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Pomidorowa makaronem 400g [1,7,9] Kopytka w sosie pieczeniowym 250/100g [1,3] Surówka z marchwi 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Pomidorowa makaronem 400g [1,7,9] Kopytka w sosie pieczeniowym 250/100g [1,3] Surówka z marchwi 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml
Kolacja	Rolada z kurczaka 40g Twarożek z pietruszką 50g [7] Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść	Rolada z kurczaka 40g Twarożek z pietruszką 50g [7] Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść	Rolada z kurczaka 40g Twarożek z pietruszką 50g [7] Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść	Rolada z kurczaka 40g Twarożek z pietruszką 50g [7] Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść



	ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	ok. 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z pastą mięсно- jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięсно- jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięсно- jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięсно- jarzynową 1 szt [1,9]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2548.44 , B [g]: 100.26 , T [g]: 87.59 , W [g]: 358.46 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.75 Sól [g]: 9.5 , Sacharoza [g]: 14.83	E [kcal]: 2515.44 , B [g]: 99.16 , T [g]: 86.29 , W [g]: 354.06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.26 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.41 Sól [g]: 9.12 , Sacharoza [g]: 12.73	E [kcal]: 2477.44 , B [g]: 97.56 , T [g]: 86.49 , W [g]: 348.86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.61 Sól [g]: 9.2 , Sacharoza [g]: 13.53	E [kcal]: 2473.94 , B [g]: 91.78 , T [g]: 81.71 , W [g]: 360.96 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.14 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.81 Sól [g]: 8.86 , Sacharoza [g]: 14.43

Piątek 24.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta z makreli 50g [4] Szyńka pyzdry 40g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Ogórek kiszony 50g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szyńka pyzdry 60g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Mandarynka 1 szt Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szyńka pyzdry 60g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Ogórek kiszony 50g Masło 15g,  Pieczywo razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Szyńka pyzdry 60g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Mandarynka 1 szt Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietruszką 400g [7,9]	Krupnik jęczmienny z ziel.	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietruszką 400g [7,9]	Krupnik jęczmienny z ziel. Pietruszką 400g [7,9]

	Kotlet rybny 100g [1,3, 4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	Pietruszką 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/ 100g [1, 3, 4] Ziemniaki 200g Groszek zielony gotowany 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/ 100g [1, 3, 4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml	Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/ 100g [1, 3, 4] Ziemniaki 200g Groszek zielony gotowany 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kompot 200ml
Kolacja	Dżem truskawkowy 50g Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ser żółty 40g Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2129.32 , B [g]: 88.25 , T [g]: 66.05 , W [g]: 314.99 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.31 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.24 Sól [g]: 9.91 , Sacharoza [g]: 33.9	E [kcal]: 2207.14 , B [g]: 98.65 , T [g]: 64.07 , W [g]: 330.56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.19 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.51 Sól [g]: 7.96 ,	E [kcal]: 1986.64 , B [g]: 90.88 , T [g]: 63.88 , W [g]: 283.16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.69 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.32 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.51 Sól [g]: 8.03 , Sacharoza [g]:	E [kcal]: 2207.14 , B [g]: 98.65 , T [g]: 64.07 , W [g]: 330.56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.19 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.51 Sól [g]: 7.96 , Sacharoza [g]: 39.97

	Sacharoza [g]: 39.97	16.87	
--	-------------------------	-------	--

*Sobota 25.05.2024*

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g	Serek śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g	Serek śmietankowy 50g [7]	Serek śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Kiwi 1 szt

	Ogórek zielony 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Makaron na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Kiwi 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Makaron na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Przysmak z weka 40g Ogórek zielony 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g,  Pieczywo razowe 100g [1]  Makaron na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Makaron na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Grysikowa z ziemniakami [1,7,9] Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami [1,7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g Brokuł 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka jajeczna z koperkiem 100g [3]  Szynka żywiecka 40g  Sałata zielona 1 liść ok. 5 g  Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 40g  Sałata zielona 1 liść ok. 5 g  Pomidor 50g  Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 40g  Sałata zielona 1 liść ok. 5 g  Pomidor 50g  Masło 15g,  Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 40g  Sałata zielona 1 liść ok. 5 g  Pomidor 50g  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z	Kanapka z	Kanapka z	Kanapka z

	twarożkiem ziołowym 1 szt [1,7]	twarożkiem ziołowym 1 szt [1,7]	twarożkiem ziołowym 1 szt [1,7]	twarożkiem ziołowym 1 szt [1,7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2305.74 , B [g]: 111.78 , T [g]: 84.16 , W [g]: 294.2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.31 Sól [g]: 9.66 , Sacharoza [g]: 10.52	E [kcal]: 2412.69 , B [g]: 114.15 , T [g]: 82.15 , W [g]: 321.77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.21 Sól [g]: 7.94 , Sacharoza [g]: 7.89	E [kcal]: 2288.69 , B [g]: 110.98 , T [g]: 83.3 , W [g]: 293.37 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.38 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.96 Sól [g]: 8.3 , Sacharoza [g]: 9.98	E [kcal]: 2362.09 , B [g]: 113.25 , T [g]: 76.96 , W [g]: 321.83 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.92 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.21 Sól [g]: 8.03 , Sacharoza [g]: 7.89

Niedziela 26.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztet 50g Polędwica drobiowa 40g Ogórek kiszony 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta jajeczna z koperkiem 50 g [3] Polędwica drobiowa 40g Gruszka 1/2szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta jajeczna z koperkiem 50 g [3] Polędwica drobiowa 40g Ogórek kiszony 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Pasta jajeczna z koperkiem 50 g [3] Polędwica drobiowa 40g Jabłko 1/2szt Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Babka piaskowa 50g [1,3]	Babka piaskowa 50g [1,3]	Kefir nat 240g [7]	Babka piaskowa 50g [1,3]
Obiad	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Kotlet z karkówki [1,3] Ziemniaki 200g Sałata ze śmietana 50g	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g

	Surówka z marchwi 100g Kompot 200ml	Surówka z marchwi 100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Surówka z marchwi 100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Surówka z marchwi 100g Brokuł 100g Kompot 200ml
Kolacja	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Szynka gotowana 40g Pomarańcza 1/2 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Szynka gotowana 40g Pomarańcza 1/2 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Szynka gotowana 40g Pomarańcza 1/2 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Szynka gotowana 40g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Budyń śmietanowy b/c 100g [7]	Galaretka owocowa 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2520.79 , B [g]: 98.46 , T [g]: 92.06 , W [g]: 339.62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.74 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.19 Sól [g]: 9.35 , Sacharoza [g]: 35.63	E [kcal]: 2495.74 , B [g]: 109.91 , T [g]: 86.63 , W [g]: 336.02 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.41 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.14 Sól [g]: 7.75 , Sacharoza [g]: 34	E [kcal]: 2407.04 , B [g]: 112.54 , T [g]: 92.55 , W [g]: 301.1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.45 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.97 Sól [g]: 8.55 , Sacharoza [g]: 19.04	E [kcal]: 2482.94 , B [g]: 108.25 , T [g]: 86.82 , W [g]: 334.42 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.43 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.74 Sól [g]: 7.81 , Sacharoza [g]: 35.8



## 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 baczniejszą 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 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 pacjenta powodujące zagrożenie jego zdrowia a nawet życia.

W jadłospisach uwzględniono legendę alergenów wg w/w listy.