

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] Łopatka 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] Łopatka 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] Łopatka 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] Łopatka 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 | Galaretka owocowa 100g | Galaretka owocowa 100g | Kisiel b/c 100g | Galaretka owocowa 100g |
| Obiad | Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki 100g Brukselka 100g Kompot 200ml | Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki 100g Kiwi 1 szt Kompot 200ml | Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki 100g Brukselka 100g Kompot 200ml | Barszcz czerwony zabieleny 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]: 93.16 , T [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 | Sulferino z ryżem 400g [7,9] Kotlet rybny 100g [1, 3, 4] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Brokuł 100g Kompot 200ml | Sulferino z ryżem 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowm 100g/100g [1, 3, 4] Ziemniaki 200g Marchewka duszona 100g Brokuł 100g Kompot 200ml | Sulferino z ryżem 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowm 100g/100g [1, 3, 4] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Brokuł 100g Kompot 200ml | Sulferino z ryżem 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowm 100g/100g [1, 3, 4] Ziemniaki 200g Marchewka duszona 100g Brokuł 100g Kompot 200ml |
| Kolacja | Sałatką 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>Polędwica 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>Polędwica 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>Polędwica 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>Polędwica 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]</p> <p>Przysmak z weku 40g</p> <p>Pomarańcza ½ szt</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p> | <p>Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7]</p> <p>Przysmak z weku 40g</p> <p>Pomarańcza ½ szt</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p> | <p>Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7]</p> <p>Przysmak z weku 40g</p> <p>Pomarańcza ½ szt</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p> | <p>Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7]</p> <p>Przysmak z weku 40g</p> <p>Banan ½ szt</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Sól [g]: 8.57 , Sacharoza [g]: 28.4</p> |

Niedziela 05.05.2024

| | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Z ogr. łatwo przysw. 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 zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka kapusty pekińskiej 100g Marchew z porem 100g Kompot 200ml | Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Kalafior 100g Marchew z porem 100g Kompot 200ml | Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka kapusty pekińskiej 100g Marchew z porem 100g Kompot 200ml | Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 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 zewnątrzpochozny 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 2011 r. 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 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.