

Poniedziałek 01.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	<p>Półdewica sopocka 60g</p> <p>Pomidor 80g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200ml[1,7]</p>	<p>Półdewica sopocka 60g</p> <p>Pomidor 80g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200ml[1,7]</p>	<p>Półdewica sopocka 60g</p> <p>Pomidor 80g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo raz.100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200ml[1,7]</p>	<p>Półdewica sopocka 60g</p> <p>Pomidor 80g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200ml[1,7]</p>
II Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciastka b/c 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]
Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9]</p> <p>Gulasz mięsno-warzywny [1,7,9]</p> <p>Kasza jęczmienna 200g [1]</p> <p>Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g [1]</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9]</p> <p>Gulasz mięsno-warzywny [1,7,9]</p> <p>Kasza jęczmienna 200g [1]</p> <p>Fasolka szparagowa z wody 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9]</p> <p>Gulasz mięsno-warzywny [1,7,9]</p> <p>Kasza jęczmienna 200g [1]</p> <p>Fasolka szparagowa z wody 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9]</p> <p>Gulasz mięsno-warzywny [1,7,9]</p> <p>Kasza jęczmienna 200g [1]</p> <p>Fasolka szparagowa z wody 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>
Kolacja	<p>Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9]</p> <p>Szynka gotowana 40g</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1],</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9]</p> <p>Szynka gotowana 40g</p> <p>Pomarańcza ½ szt</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1],</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9]</p> <p>Szynka gotowana 40g</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo raz.100g [2],</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9]</p> <p>Szynka gotowana 40g</p> <p>Jabłko ½ szt</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1],</p> <p>Herbata 200 ml</p>
Posiłek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze	<p>E [kcal]: 2506.37 , B [g]: 111.68 , T [g]: 85.32 , W [g]: 344.98</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.61 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.54</p> <p>Sól [g]: 7.68 , Sacharoza [g]: 38.13</p>	<p>E [kcal]: 2527.47 , B [g]: 111.65 , T [g]: 85.36 , W [g]: 350.88</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.57 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.1</p> <p>Sól [g]: 7.58 , Sacharoza [g]: 42.76</p>	<p>E [kcal]: 2331.07 , B [g]: 108.5 , T [g]: 89.87 , W [g]: 321.88</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.19 , Błonnik pokarmowy [g]: 51.2</p> <p>Sól [g]: 7.83 , Sacharoza [g]: 17.33</p>	<p>E [kcal]: 2511.07 , B [g]: 110.87 , T [g]: 85.44 , W [g]: 346.98</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.59 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.4</p> <p>Sól [g]: 7.57 , Sacharoza [g]: 39.86</p>

Wtorek 02.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Paszтет 50g Filet królewiecki 40g Sałata 1 liść 5g Bukiet warzyw 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Filet królewiecki 40g Sałata 1 liść 5g Bukiet warzyw 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Filet królewiecki 40g Sałata 1 liść 5g Bukiet warzyw 50g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Filet królewiecki 40g Sałata 1 liść 5g Bukiet warzyw 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	Jabłko 1 szt
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400g [7,9] Wątróbka z cebulą 100/10g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Kartoflanka 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 180g Ziemniaki 200g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Kartoflanka 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 180g Ryż brązowy 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot 200ml	Kartoflanka 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 180g Ziemniaki 200g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml
	Serek topiony 50g [7] Szyńka żywiecka 40g Papryka 50g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Jajo got 1 szt [3] Szyńka żywiecka 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Jajo got 1 szt [3] Szyńka żywiecka 40g Papryka 50g Grapefruit ¼ szt Masło 15g Pieczywo raz. 100g [1], Herbata 200ml	Jajo got białko 2 szt [3] Szyńka żywiecka 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Banan ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Chrupki kukurydziane 10g Serek wiejski 100g [7]	Chrupki kukurydziane 10g Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 200g [7]	Chrupki kukurydziane 10g Serek wiejski 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2601.72 , B [g]: 107.84 , T [g]: 87.18 , W [g]: 355.88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 49.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.19 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.31 Sól [g]: 6.74 , Sacharoza [g]: 28.69	E [kcal]: 2387.22 , B [g]: 101.69 , T [g]: 70.34 , W [g]: 345.73 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.95 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.23 Sól [g]: 6.05 , Sacharoza [g]: 23.17	E [kcal]: 2397.52 , B [g]: 101.79 , T [g]: 77.85 , W [g]: 345.25 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.98 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.9 Sól [g]: 7.34 , Sacharoza [g]: 16.09	E [kcal]: 2371.32 , B [g]: 100.96 , T [g]: 69.48 , W [g]: 353.49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.57 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.73 Sól [g]: 6.14 , Sacharoza [g]: 38.27

Środa 03.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 50g [7] Pasta z makreli 50g [4] Kiwi 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Szynka drobiowa 40g Kiwi 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Szynka drobiowa 40g Kiwi 1 szt Mix sałat 10g 35 g Masło 15g Pieczywo raz. 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Szynka drobiowa 40g Kiwi 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka nat 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Filet drobiowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka kapusty pekińskiej 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana ok 120g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana ok 120g Kasza jaglana 200g Surówka kapusty pekińskiej 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka z kurczaka gotowana ok 120g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałátka śledziowa 100g [4] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz. 100g [1], Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz. 100g [1], Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g Mandarynka 1szt Masło 15g, Pieczywo raz. 100g [1] Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz. 100g [1], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	kisiel b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2792.9 , B [g]: 124.78 , T [g]: 105.42 , W [g]: 354.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 42.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 17.97 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.01 Sól [g]: 11.31 , Sacharoza [g]: 9.24	E [kcal]: 2384.52 , B [g]: 118.61 , T [g]: 67.86 , W [g]: 342.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.24 Sól [g]: 7.3 , Sacharoza [g]: 12.23	E [kcal]: 2499.85 , B [g]: 127.32 , T [g]: 79.57 , W [g]: 339.26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.99 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.66 Sól [g]: 8.53 , Sacharoza [g]: 12.84	E [kcal]: 2384.52 , B [g]: 118.61 , T [g]: 67.86 , W [g]: 342.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.24 Sól [g]: 7.3 , Sacharoza [g]: 12.23

Czwartek 04.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Parówka drobiowa 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 100g Kalafior 50g Mix sałat 10g Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 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 100g Jabłko piecz 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	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń b/c 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Kasza gryczana 200g Sos majerankowy 100g Surówka z marchewki 100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 100g Banan ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Pasta jajeczna z jogutem 50g [3,7] Rolada z kurczaka 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z jogutem 50g [3,7] Rolada z kurczaka 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z jogutem 50g [3,7] Rolada z kurczaka 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z jogutem 50g [3,7] Rolada z kurczaka 40g Pomidor 80g Sałata zielona 1 liść 5g 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]: 2691.39 , B [g]: 111.1 , T [g]: 97.91 , W [g]: 358.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.2 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.84 Sól [g]: 10.75 , Sacharoza [g]: 32.14	E [kcal]: 2658.39 , B [g]: 110 , T [g]: 96.61 , W [g]: 354.41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.9 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.5 Sól [g]: 10.37 , Sacharoza [g]: 30.04	E [kcal]: 2353.29 , B [g]: 95.09 , T [g]: 81.78 , W [g]: 330.03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.42 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.57 Sól [g]: 8.4 , Sacharoza [g]: 17.92	E [kcal]: 2680.14 , B [g]: 102.47 , T [g]: 95.64 , W [g]: 369.99 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.62 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.62 Sól [g]: 10.15 , Sacharoza [g]: 41.65

Piątek 05.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Szynka Pyzdry 40g Szprotki w sosie pomidorowym 50g [4] Rzodkiewka 50g 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]	Szynka Pyzdry 60g Mandarynka 1 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]	Szynka Pyzdry 60g Rzodkiewka 50g 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]	Szynka Pyzdry 60g Mandarynka 1 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	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba smażona 100g [4] Ziemniaki 200g Mizeria 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana 100/100g [4] Ziemniaki 200g Mizeria 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 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	Jajko 1 szt [3] Filet złocisty 40g Jabłko ½ szt 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	Kanapka z pastą rybno-twarogową 1 szt [1,4,7]	Kanapka z pastą rybno-twarogową 1 szt [1,4,7]	Kanapka z pastą rybno-twarogową 1 szt [1,4,7]	Kanapka z pastą rybno-twarogową 1 szt [1,4,7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2289.21 , B [g]: 94.84 , T [g]: 74.37 , W [g]: 325.97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.77 Sól [g]: 8.38 , Sacharoza [g]: 25.18	E [kcal]: 2250.19 , B [g]: 101.85 , T [g]: 68.42 , W [g]: 321.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.91 Sól [g]: 5.8 , Sacharoza [g]: 31.75	E [kcal]: 2172.48 , B [g]: 99.53 , T [g]: 73.4 , W [g]: 294.41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.9 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.76 Sól [g]: 7.09 , Sacharoza [g]: 29.59	E [kcal]: 2250.19 , B [g]: 101.85 , T [g]: 68.42 , W [g]: 321.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.91 Sól [g]: 5.8 , Sacharoza [g]: 31.75

Sobota 06.04.2024

	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 Ogórek zielony 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ser śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ser śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Ser śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	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]
Obiad	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Surówka z ogórka kiszzonego 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Groszek 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Surówka z ogórka kiszzonego 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Groszek 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka jajeczna z koperkiem 100g [3,7] Szynka żywiecka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Sałatka jarzynowa z jogurtem [7,9] Szynka żywiecka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Sałatka jarzynowa z jogurtem [7,9] Szynka żywiecka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Sałatka jarzynowa z jogurtem [7,9] Szynka żywiecka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Galaretka owocowa 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2661.97 , B [g]: 117.38 , T [g]: 98.44 , W [g]: 348.16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.82 Sól [g]: 8.68 , Sacharoza [g]: 12.01	E [kcal]: 2657.22 , B [g]: 121.15 , T [g]: 85.33 , W [g]: 376.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.65 , Błonnik pokarmowy [g]: 44.92 Sól [g]: 7.53 , Sacharoza [g]: 14.63	E [kcal]: 2645.72 , B [g]: 119.65 , T [g]: 92.68 , W [g]: 359.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.6 , Błonnik pokarmowy [g]: 47.72 Sól [g]: 7.7 , Sacharoza [g]: 13.53	E [kcal]: 2564.42 , B [g]: 114.15 , T [g]: 77.98 , W [g]: 376.04 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.29 , Błonnik pokarmowy [g]: 44.92 Sól [g]: 7.34 , Sacharoza [g]: 14.63

Niedziela 07.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztet 50g Połędwica 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]	Jajko 1 szt [3] Szynka drobiowa 40g Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko 1 szt [3] Szynka drobiowa 40g Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Jajko białko 2 szt [3] Szynka drobiowa 40g Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Chałka 50g [1,3] Miód 25g	Chałka 50g [1,3] Miód 25g	Maślanka nat 240g [7]	Chałka 50g [1,3] Miód 25g
Obiad	Szpinakowa z ryżem [7,9] Kotlet z karkówki 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Fasolka szparagowa na ciepło 100g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem [7,9] Ćwiartka z kurczaka w sosie pieczeniowym 100g /100g[1,3] Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Fasolka szparagowa na ciepło 100g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem [7,9] Ćwiartka z kurczaka w sosie pieczeniowym 100g /100g[1,3] Kasza jęczmienna 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Fasolka szparagowa na ciepło 100g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem [7,9] Ćwiartka z kurczaka w sosie pieczeniowym 100g /100g[1,3] Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Fasolka szparagowa na ciepło 100g Kompot 200ml
Kolacja	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka gotowana 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka gotowana 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka gotowana 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo żytn,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka gotowana 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2666.39 , B [g]: 99.43 , T [g]: 96.05 , W [g]: 370.66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.71 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.28 Sól [g]: 10.92 , Sacharoza [g]: 19.54	E [kcal]: 2467.94 , B [g]: 105.25 , T [g]: 77.44 , W [g]: 357.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.49 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.44 Sól [g]: 8.53 , Sacharoza [g]: 14.27	E [kcal]: 2422.44 , B [g]: 107.35 , T [g]: 82.82 , W [g]: 335.43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.71 , Błonnik pokarmowy [g]: 44.47 Sól [g]: 9.34 , Sacharoza [g]: 14.58	E [kcal]: 2417.34 , B [g]: 104.35 , T [g]: 72.25 , W [g]: 357.9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.04 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.44 Sól [g]: 8.62 , Sacharoza [g]: 14.27

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 2011 r. 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 pacjenta powodujące zagrożenie jego zdrowia a nawet życia.
W jadłospisach uwzględniono legendę alergenów wg w/w listy.