

Poniedziałek 04.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Kiełbasa żywiecka 40g Kalafior 50g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Szyunka drobiowa 40g Kalafior 50g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Szyunka drobiowa 40g Kalafior 50g Mix sałat 10g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	2 białka gotowana [3] Szyunka drobiowa 40g Marchew gotowana 50g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Sok warzywny 240g	Sok warzywny 240g	Sok warzywny 240g	Sok warzywny 240g
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400 g [7,9] Ryż z mięsem i warzywami 200/180g [9] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 g [7,9] Ryż z mięsem i warzywami 200/180g [9] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 g [7,9] Ryż brązowy z mięsem i warzywami 200/180g [9] Grapefruit ¼ szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400 g [7,9] Ryż z mięsem i warzywami 200/180g [9] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Pierś z indyka 60g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś z indyka 60g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś z indyka 60g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Pierś z indyka 60g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,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]: 2376.92 , B [g]: 104.52 , T [g]: 81.69 , W [g]: 324.36 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.51 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.38 Sól [g]: 9.04 , Sacharoza [g]: 21.59	E [kcal]: 2411.82 , B [g]: 116.06 , T [g]: 78.41 , W [g]: 329 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.43 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.55 Sól [g]: 8.44 , Sacharoza [g]: 21.6	E [kcal]: 2438.62 , B [g]: 115.48 , T [g]: 87.36 , W [g]: 319.1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.75 Sól [g]: 9.34 , Sacharoza [g]: 22.1	E [kcal]: 2245.52 , B [g]: 97.43 , T [g]: 70.33 , W [g]: 324.47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.17 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.61 Sól [g]: 9.44 , Sacharoza [g]: 22.38

Wtorek 05.03.2024

	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 Sałata lodowa 1 liść 35 g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek chudy 50g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść 35 g Marchewka tarta 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek chudy 50g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść 35 g Marchewka tarta 50g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek chudy 50g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść 35 g Marchewka tarta 50g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Grapefruit ¼ szt	Banan 1 szt
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Stek z cebulą 100/10g Ziemniaki 200g Brokuł 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,7] <u>Kasza gryczana 200g</u> Brokuł 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml
	Pasta z rybna z twarogiem 50g [4,7] Szynka pyzdry 40g Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 50g [3,7] Szynka pyzdry 40g Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 50g [3,7] Szynka pyzdry 40g Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Szynka pyzdry 60g Roszponka 10g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Budyń 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2619.01 , B [g]: 121.34 , T [g]: 99.47 , W [g]: 326.41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.31 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.42 Sól [g]: 8.96 , Sacharoza [g]: 32.2	E [kcal]: 2597.23 , B [g]: 119.84 , T [g]: 83.53 , W [g]: 361.6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.14 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.07 Sól [g]: 7.93 , Sacharoza [g]: 34.44	E [kcal]: 2513.63 , B [g]: 121.95 , T [g]: 82.54 , W [g]: 343.3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.69 Sól [g]: 7.98 , Sacharoza [g]: 20.68	E [kcal]: 2521.63 , B [g]: 103.78 , T [g]: 77.06 , W [g]: 373.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.95 Sól [g]: 7.49 , Sacharoza [g]: 49.73

Środa 06.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 40g Rukola 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 40g Rukola 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Łopatka zbójnicka 60g Rukola 10g Kiwi 1 szt Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Łopatka zbójnicka 40g Rukola 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Rogal 50g [1] Miód 25g	Rogal 50g [1] Miód 25g	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Rogal 50g [1] Miód 25g
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400g [9] Gulasz wieprzowy 180g [7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 100g Jarzynka gotowana 100g [9] Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180g [7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 100g Jarzynka gotowana 100g [9] Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180g [7] Kasza jęczmienna 200g Kalafior na ciepło 100g Jarzynka gotowana 100g [9] Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Gulasz wieprzowy 180g [7] Kasza jęczmienna 200g Jabłko pieczone 1 szt Jarzynka gotowana 100g [9] Kompot 200ml
Kolacja	Polędwica Hani 60g Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica Hani 60g Surówka z buraczków 50g Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica Hani 60g Surówka z buraczków 50g Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Polędwica Hani 60g Surówka z buraczków 50g Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2609.51 , B [g]: 115.17 , T [g]: 80.26 , W [g]: 376.95 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.69 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.61 Sól [g]: 10.27 , Sacharoza [g]: 18.69	E [kcal]: 2388.1 , B [g]: 97.84 , T [g]: 79.44 , W [g]: 335.66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.44 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.99 Sól [g]: 10.18 , Sacharoza [g]: 21.9	E [kcal]: 2240.2 , B [g]: 101.15 , T [g]: 83.5 , W [g]: 292.94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.51 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.67 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.19 Sól [g]: 10.53 , Sacharoza [g]: 13.24	E [kcal]: 2457.9 , B [g]: 96.36 , T [g]: 80.84 , W [g]: 351.06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.45 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.69 Sól [g]: 10.14 , Sacharoza [g]: 33.4

Czwartek 07.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść 35 g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta z twarogka i pietruszki 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść 35 g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta z twarogka i pietruszki 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść 35 g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Pasta z twarogka i pietruszki 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść 35 g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Pierogi ruskie 300g Z masłem i cebulą 5/10g Marchew opruszana 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Pierogi leniwe 300g [1,3,7] Sos pieczeniowy 100g Marchew opruszana 100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Kasza gryczana 200g Sos pieczeniowy 100g Surówka z marchewki 100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Pierogi leniwe 300g [1,3,7] Sos pieczeniowy 100g Marchew opruszana 100g Brokuł 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka ryżowa z warzywami 100g [9] Szynka tyrolska 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Szynka tyrolska 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Szynka tyrolska 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Szynka tyrolska 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Galaretką owocową 100g	Galaretką owocową 100g	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Galaretką owocową 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2344.5 , B [g]: 84.14 , T [g]: 62.85 , W [g]: 368.92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.5 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.43 Sól [g]: 8.46 , Sacharoza [g]: 19.75	E [kcal]: 2364.45 , B [g]: 106.31 , T [g]: 72.63 , W [g]: 329.55 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.8 Sól [g]: 9.03 , Sacharoza [g]: 17.69	E [kcal]: 2131.75 , B [g]: 95.73 , T [g]: 68.22 , W [g]: 304.36 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.6 Sól [g]: 7.47 , Sacharoza [g]: 18.72	E [kcal]: 2286.95 , B [g]: 98.11 , T [g]: 72.16 , W [g]: 328.85 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.68 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.8 Sól [g]: 9.04 , Sacharoza [g]: 35.39

Piątek 08.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	<p>Polędwica Hani 40g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g [3] Banan ½ szt Rukola 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Polędwica Hani 40g Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Banan ½ szt Rukola 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Polędwica Hani 40g Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Grapefruit ¼ szt Rukola 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>Polędwica Hani 60g Banan ½ szt Rukola 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
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	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Ryba smażona 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1,4,7] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Ryba gotowana 100g [1,4,7] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z wody 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Ryba gotowana z marchewką 100/100g [1,4,7] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml</p>
Kolacja	<p>Jajo gotowane [3] 1 szt Pasta z szynki i twarogu 50g [7] Roszponka 10g Pomidor 80g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Jajo gotowane [3] 1 szt Pasta z szynki i twarogu 50g [7] Roszponka 10g Pomidor 80g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Jajo gotowane [3] 1 szt Pasta z szynki i twarogu 50g [7] Roszponka 10g Pomidor 80g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Pasta z szynki i twarogu 50g [7] Polędwica z indyka 40g Roszponka 10g Pomidor 80g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
Posiłek nocny	Sałátka jarzynowa 100g [7,9]	Sałátka jarzynowa 100g [7,9]	Sałátka jarzynowa 100g [7,9]	Sałátka jarzynowa 100g [7,9]
Wartości odżywcze	<p>E [kcal]: 2721.72 , B [g]: 126.68 , T [g]: 102.88 , W [g]: 344.48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.5 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.83 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.12 Sól [g]: 10.17 , Sacharoza [g]: 34.96</p>	<p>E [kcal]: 2610.72 , B [g]: 130.11 , T [g]: 89.84 , W [g]: 340.29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.48 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.15 Sól [g]: 8.16 , Sacharoza [g]: 38.19</p>	<p>E [kcal]: 2506.92 , B [g]: 132.29 , T [g]: 88.22 , W [g]: 320.52 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.79 , Błonnik pokarmowy [g]: 50 Sól [g]: 8.3 , Sacharoza [g]: 20.99</p>	<p>E [kcal]: 2434.62 , B [g]: 122.17 , T [g]: 74.63 , W [g]: 338.71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.25 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.98 Sól [g]: 8.73 , Sacharoza [g]: 38.22</p>

Sobota 09.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g Sałata zielona 1 liść 5g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść 5g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść 5g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść 5g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna 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	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Łazanki z białą kapustą 250g Surówka z buraków 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [9] Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [9] Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami [7,9] Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [9] Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml
Kolacja	Dżem truskawkowy 50g Wędlina drobiowa 40g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Wędlina drobiowa 40g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Wędlina drobiowa 60g Rukola 10g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Wędlina drobiowa 40g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
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	E [kcal]: 2584.06 , B [g]: 83.54 , T [g]: 104.58 , W [g]: 344.71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 41.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.96 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.3 Sól [g]: 8.8 , Sacharoza [g]: 52.16	E [kcal]: 2494.26 , B [g]: 93.3 , T [g]: 84.66 , W [g]: 358.45 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.04 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.96 Sól [g]: 8.89 , Sacharoza [g]: 52.58	E [kcal]: 2367.26 , B [g]: 94.87 , T [g]: 86.08 , W [g]: 326.17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.1 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.38 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.36 Sól [g]: 9.31 , Sacharoza [g]: 30.48	E [kcal]: 2469.46 , B [g]: 92.8 , T [g]: 82.11 , W [g]: 358.48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.96 Sól [g]: 8.93 , Sacharoza [g]: 52.58 Sól [g]: 8.68 , Sacharoza [g]: 39.13

Niedziela 10.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	<p>Polędwica Hani 60g</p> <p><u>Sałata lodowa 1 liść 5g</u></p> <p>Kiwi 1 szt</p> <p>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 Hani 60g</p> <p><u>Sałata lodowa 1 liść 5g</u></p> <p>Kiwi 1 szt</p> <p>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 Hani 60g</p> <p><u>Sałata lodowa 1 liść 5g</u></p> <p>Kiwi 1 szt</p> <p>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 Hani 60g</p> <p><u>Sałata lodowa 1 liść 5g</u></p> <p>Kiwi 1 szt</p> <p>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	<p>Chąłka z masłem i powidłami śliwkowymi 50/30g [1]</p>	<p>Chąłka z masłem i powidłami śliwkowymi 50/30g [1]</p>	<p>Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]</p>	<p>Chąłka z masłem i powidłami śliwkowymi 50/30g [1]</p>
Obiad	<p>Szpinakowa z ryżem 400g</p> <p>Ćwiartka z kurczaka pieczona 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kalafior na ciepło 100g</p> <p>Marchew z chrzanem 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400g</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100g/100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Kalafior na ciepło 100g</p> <p>Marchew z groszkiem 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400g</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100g/100g</p> <p><u>Kasza jaglana 200g</u></p> <p>Kalafior na ciepło 100g</p> <p>Marchew z groszkiem 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Szpinakowa z ryżem 400g</p> <p>Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100g/100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Banan 1 szt</p> <p>Marchew z groszkiem 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>
Kolacja	<p>Sałatka śledziowa z warzywami 100g</p> <p>Szynka tyrolska 40g</p> <p>Sałata zielona 1 liść 5g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Twaróg chudy 40g [7]</p> <p>Szynka tyrolska 40g</p> <p>Sałata zielona 1 liść 5g</p> <p>Brokuł 50g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Twaróg chudy 40g [7]</p> <p>Szynka tyrolska 40g</p> <p>Sałata zielona 1 liść 5g</p> <p>Brokuł 50g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Twaróg chudy 40g [7]</p> <p>Szynka tyrolska 40g</p> <p>Sałata zielona 1 liść 5g</p> <p>Brokuł 50g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
Posiłek nocny	<p>Jogurt owocowy 240g [7]</p>	<p>Jogurt owocowy 240g [7]</p>	<p>Jogurt nat 240g [7]</p>	<p>Jogurt owocowy 240g [7]</p>
Wartości odżywcze	<p>E [kcal]: 2517.34 , B [g]: 106.99 , T [g]: 83.94 , W [g]: 350.51</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.31 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.82</p> <p>Sól [g]: 9.12 , Sacharoza [g]: 25.6</p>	<p>E [kcal]: 2447.24 , B [g]: 107.46 , T [g]: 75.17 , W [g]: 352.51</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.26 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.3</p> <p>Sól [g]: 8.72 , Sacharoza [g]: 24.93</p>	<p>E [kcal]: 2308.04 , B [g]: 111.86 , T [g]: 75.51 , W [g]: 314.01</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.25 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.46</p> <p>Sól [g]: 8.94 , Sacharoza [g]: 10.43</p>	<p>E [kcal]: 2554.24 , B [g]: 106.96 , T [g]: 75.46 , W [g]: 379.41</p> <p>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.26 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.7</p> <p>Sól [g]: 8.68 , Sacharoza [g]: 39.13</p>

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.

