

Poniedziałek 05.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztet 50g Rolada z kurczakiem 40g Ogórek kiszony 50g Bukiet warzyw 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Mix sałat 10g Bukiet warzyw 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Mix sałat 10g Bukiet warzyw 50g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Mix sałat 10g Bukiet warzyw 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Kisiel 100g	Kisiel 100g	Kisiel b/c 100g	Kisiel 100g
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Gruszka ½ szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką 400g[1,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Gruszka ½ szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką 400g[1,9] Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Gruszka ½ szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką 400g[1,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1] Jabłko ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka ryżowa z warzywami 100g [9] Szynka żywiecka 40g Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 40g Jajo 1 szt [3] Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 40g Jajo 1 szt [3] Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Szynka żywiecka 40g Jajo 1 szt [3] Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 100g [7] Wafel ryżowy 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Wafel ryżowy 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Chleb razowy 1 szt [1]	Serek wiejski 100g [7] Wafel ryżowy 1 szt
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2699.2 , B [g]: 120.59 , T [g]: 81.95 , W [g]: 390.68 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.39 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.84 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.37 Sól [g]: 7.95 , Sacharoza [g]: 32.37	E [kcal]: 2270.19 , B [g]: 107.12 , T [g]: 72.33 , W [g]: 311.85 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.6 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.72 Sól [g]: 7.59 , Sacharoza [g]: 27.2	E [kcal]: 2002.19 , B [g]: 102.12 , T [g]: 72.73 , W [g]: 251.55 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.78 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.42 Sól [g]: 7.67 , Sacharoza [g]: 10.38	E [kcal]: 2219.59 , B [g]: 106.22 , T [g]: 67.14 , W [g]: 311.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.72 Sól [g]: 7.68 , Sacharoza [g]: 27.2

Wtorek 06.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Kielbasa żywiecka 60g Ogórek zielony 50g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Kielbasa żywiecka 60g Jabłko pieczone 1/2szt Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Kielbasa żywiecka 60g Jabłko 1/2szt Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Kielbasa żywiecka 60g Jabłko pieczone 1/2szt Surówka z buraczków 50g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Budyń z sokiem owocowym 100g	Budyń z sokiem owocowym 100g	Budyń b/c 100g	Budyń z sokiem owocowym 100g
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 400 g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ryż 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Sałata zielona z sosem vinegret 50g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400 g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ryż 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Sałata zielona z sosem vinegret 50g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400 g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ryż brązowy 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Sałata zielona z sosem vinegret 50g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400 g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ryż 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Sałata zielona z sosem vinegret 50g Kompot 200ml
Kolacja	Paprykarz 60g [4] Ogonówka 40g Brokuł 50g Rzodkiewka 50g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta mięsno- jarzynowa 70g [9] Ogonówka 40g Brokuł 50g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta mięsno- jarzynowa 70g [9] Ogonówka 40g Brokuł 50g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Pasta mięsno- jarzynowa 70g [9] Ogonówka 40g Brokuł 50g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka z twarożkiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarożkiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarożkiem 1 szt [1,7]	Kanapka z twarożkiem 1 szt [1,7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2709.62 , B [g]: 108.63 , T [g]: 80.47 , W [g]: 409.06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.05 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.43 Sól [g]: 9.62 , Sacharoza [g]: 43.53	E [kcal]: 2747.42 , B [g]: 114.13 , T [g]: 82.25 , W [g]: 408.77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.03 Sól [g]: 9.69 , Sacharoza [g]: 43.67	E [kcal]: 2596.92 , B [g]: 114.67 , T [g]: 79.24 , W [g]: 380.6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.69 , Błonnik pokarmowy [g]: 44.58 Sól [g]: 9.83 , Sacharoza [g]: 21.37	E [kcal]: 2747.42 , B [g]: 114.13 , T [g]: 82.25 , W [g]: 408.77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.03 Sól [g]: 9.69 , Sacharoza [g]: 43.67

Środa 07.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g[7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Amette mini 2 szt [7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Amette mini 2 szt [7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Pieczywo raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Amette mini 2 szt [7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Ryż na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Grapefruit ½ szt	Banan 1 szt
Obiad	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [9] Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [9] Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [9] Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [9] Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 100g Kompot 200ml
Kolacja	Szynka piwna 40g Pasta z makreli 50g [4] Sałata lodowa 1 liść Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka piwna 40g Pasta twarogowa z pietruszką 50g [7] Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka piwna 40g Pasta twarogowa z pietruszką 50g [7] Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Szynka piwna 40g Pasta twarogowa z pietruszką 50g [7] Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka nat 240g [7]	Kisiel owocowy 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2224.12 , B [g]: 99.59 , T [g]: 67.67 , W [g]: 320 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.07 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.63 Sól [g]: 7.24 , Sacharoza [g]: 28.16	E [kcal]: 2212.82 , B [g]: 95.92 , T [g]: 68.11 , W [g]: 319.39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.01 Sól [g]: 7.02 , Sacharoza [g]: 27.77	E [kcal]: 2100.82 , B [g]: 93.8 , T [g]: 68.18 , W [g]: 296.29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.71 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.51 Sól [g]: 7.11 , Sacharoza [g]: 18.97	E [kcal]: 2285.02 , B [g]: 94.82 , T [g]: 68.21 , W [g]: 340.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.59 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.01 Sól [g]: 7.02 , Sacharoza [g]: 45.47

Czwartek 08.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta twarogowo-jajeczna 50g [3,7] Połędwica Hani 40g Ogórek kiszony 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna 50g [3,7] Połędwica Hani 40g Mandarynka 1 szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna 50g [3,7] Połędwica Hani 40g Mandarynka 1 szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Pasta twarogowo-jajeczna 50g [3,7] Połędwica Hani 40g Mandarynka 1 szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Pączek 1 szt [1,3]	Pączek 1 szt [1,3]	Jogurt nat 240g 1 szklanka [7]	Pączek 1 szt [1,3]
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kisiel pitny 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kisiel pitny 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Makaron pełnoziarnisty z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Grapefruit ¼ szt. Kisiel pitny 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kisiel pitny 200ml
Kolacja	Parówka drobiowa 100g Ketchup 20g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Marchewka gotowana 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kefir nat 240 g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240 g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240 g 1 szklanka [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2638 , B [g]: 98.22 , T [g]: 86.9 , W [g]: 379.2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.5 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.58 Sól [g]: 8.74 , Sacharoza [g]: 33.42	E [kcal]: 2643.7 , B [g]: 98.03 , T [g]: 86.69 , W [g]: 381.4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.38 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.74 Sól [g]: 8.26 , Sacharoza [g]: 35.22	E [kcal]: 2531.7 , B [g]: 104.13 , T [g]: 88.39 , W [g]: 348.9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.04 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.44 Sól [g]: 8.58 , Sacharoza [g]: 33.44	E [kcal]: 2661.9 , B [g]: 90.94 , T [g]: 85.77 , W [g]: 395.27 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.35 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.49 Sól [g]: 8.07 , Sacharoza [g]: 51.32

Piątek 09.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek topiony 40g [7] Szynka Pyzdry 40g Kiwi 1 szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka Pyzdry 60g Kiwi 1 szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka Pyzdry 60g Kiwi 1 szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Szynka Pyzdry 60g Kiwi 1 szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Galaretką owocową 100g	Galaretką owocową 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretką owocową 100g
Obiad	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Kotlet rybny 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej kapusty 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 100/100g Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 100g/ 100g Kasza gryczana 200g Marchewka tarta 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [7,9] Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 100/100g Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml
Kolacja	Paszтетowa 50g Ogonówka 40g Sałata zielona 5g 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Ogonówka 40g Sałata zielona 5g 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Ogonówka 40g Sałata zielona 5g 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Ogonówka 40g Sałata zielona 5g 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]	Kanapka z szynką drobiową 1 szt [1]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2405.69 , B [g]: 110.23 , T [g]: 97.37 , W [g]: 287.66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.03 Sól [g]: 9.53 , Sacharoza [g]: 10.37	E [kcal]: 2095.19 , B [g]: 105.96 , T [g]: 66.35 , W [g]: 281.64 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.02 Sól [g]: 6.36 , Sacharoza [g]: 10.65	E [kcal]: 2098.29 , B [g]: 107.94 , T [g]: 65.84 , W [g]: 286.44 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.92 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.48 Sól [g]: 6.52 , Sacharoza [g]: 9.64	E [kcal]: 2095.19 , B [g]: 105.96 , T [g]: 66.35 , W [g]: 281.64 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.02 Sól [g]: 6.36 , Sacharoza [g]: 10.65

Sobota 10.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Filet królewiecki 60g Chrzan 20g Buraczki 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet królewiecki 60g Buraczki 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet królewiecki 60g Buraczki 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Filet królewiecki 60g Buraczki 50g Sałata lodowa 1 liść 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	Jogurt owocowy 180g	Jogurt nat 180g	Jogurt owocowy 180g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Fasolka po bretońsku 250g Banan ½ szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Rizotto z sosem pomidorowym 250g/100g Banan ½ szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Rizotto z ryżem brązowym z sosem pomidorowym 250g/100g Grapefruit 1/4 szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Rizotto z sosem pomidorowym 250g/100g Banan ½ szt
Kolacja	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwca sopocka 40g Ogórek zielony 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwca sopocka 40g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo gotowane 1 szt [3] Polędwca sopocka 40g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo gotowane- białko 2 szt [3] Polędwca sopocka 40g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Chleb chrupki żytni z serkiem śmietankowym 1 szt [1,7]	Chleb chrupki żytni z serkiem śmietankowym 1 szt [1,7]	Chleb chrupki żytni z serkiem śmietankowym 1 szt [1,7]	Chleb chrupki żytni z serkiem śmietankowym 1 szt [1,7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2373.22 , B [g]: 106.83 , T [g]: 76.13 , W [g]: 334.41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.24 Sól [g]: 7.14 , Sacharoza [g]: 20.23	E [kcal]: 2496.28 , B [g]: 105.82 , T [g]: 86.8 , W [g]: 339.13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.49 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.33 Sól [g]: 6.52 , Sacharoza [g]: 19.25	E [kcal]: 2372.18 , B [g]: 102.96 , T [g]: 88.83 , W [g]: 310.33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.83 Sól [g]: 6.88 , Sacharoza [g]: 17.35	E [kcal]: 2445.68 , B [g]: 104.92 , T [g]: 81.61 , W [g]: 339.19 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.04 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.33 Sól [g]: 6.61 , Sacharoza [g]: 19.25

Niedziela 11.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Dżem brzoskwiniowy 50g Szynka żywiecka 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem brzoskwiniowy 50g Szynka żywiecka 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka żywiecka 40g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Dżem brzoskwiniowy 50g Szynka żywiecka 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] 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 [1,3,9] Potrawka z kurczaka 180g, [1] Ziemniaki 200g, Surówka meksykańska 100g Surówka z marchwi i chrzanu 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,3,9], Potrawka z kurczaka 180g, [1] Ziemniaki 200g, Brokuł 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,3,9], Potrawka z kurczaka 180g, [1] Kasza jagłana 200g, Brokuł 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,3,9], Potrawka z kurczaka 180g, [1] Ziemniaki 200g, Brokuł 100g Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałata jarzynowa 100g Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek chudy z koperkiem 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek chudy z koperkiem 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twarożek chudy z koperkiem 50g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2671.82 , B [g]: 116.84 , T [g]: 89.71 , W [g]: 375.7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 52.84 Sól [g]: 12.38 , Sacharoza [g]: 42.8	E [kcal]: 2148.99 , B [g]: 98.36 , T [g]: 66.95 , W [g]: 304.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.29 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.42 Sól [g]: 9.96 , Sacharoza [g]: 32.74	E [kcal]: 2101.39 , B [g]: 107.47 , T [g]: 67.22 , W [g]: 286.86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.81 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.13 Sól [g]: 10.07 , Sacharoza [g]: 22.54	E [kcal]: 2148.99 , B [g]: 98.36 , T [g]: 66.95 , W [g]: 304.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.29 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.42 Sól [g]: 9.96 , Sacharoza [g]: 32.74

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, zapoznujemy 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.