

Poniedziałek 08.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g Pomidor 80g Sałata lodowa 35g 1 liść Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 80g Sałata lodowa 35g 1 liść Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 80g Sałata lodowa 35g 1 liść Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 80g Sałata lodowa 35g 1 liść Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Jabłko ½ szt	Banan 1 szt
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 200/140g [1,7] Surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot 200ml	<u>Grycikowa z ziemniakami 400g [7,9]</u> Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Groszek 100g Kompot 200ml	<u>Grycikowa z ziemniakami 400g [7,9]</u> Makaron brązowy z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot 200ml	<u>Grycikowa z ziemniakami 400g [7,9]</u> Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Groszek 100g Kompot 200ml
Kolacja	Paprykarz 50g [4] Połędwica Hani 40g Brokuł 50g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Połędwica Hani 40g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Połędwica Hani 40g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Połędwica Hani 40g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,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]: 2733.49 , B [g]: 105.09 , T [g]: 103.83 , W [g]: 363.03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 41.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.56 Sól [g]: 10.63 , Sacharoza [g]: 52.73	E [kcal]: 2663.39 , B [g]: 110.87 , T [g]: 92.16 , W [g]: 366.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.75 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.78 Sól [g]: 8.92 , Sacharoza [g]: 45.06	E [kcal]: 2516.89 , B [g]: 108.14 , T [g]: 98.78 , W [g]: 319.94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.72 , Błonnik pokarmowy [g]: 46.67 Sól [g]: 10.04 , Sacharoza [g]: 18.45	E [kcal]: 2663.39 , B [g]: 110.87 , T [g]: 92.16 , W [g]: 366.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.75 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.78 Sól [g]: 8.92 , Sacharoza [g]: 45.06

Wtorek 09.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta twarogowo jajeczna z koperkiem [3,7] Ogonówka 40g Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt 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 z koperkiem [3,7] Ogonówka 40g Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt 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 z koperkiem [3,7] Ogonówka 40g Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ogonówka 60g Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Sznycel panierowany 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i pora 100g Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g 100g [1,3] Kasza gryczana 200g Surówka z marchewki i pora 100g Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml
	Dżem truskawkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Rolada z kurczakiem 40g Rzodkiewka 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo raz. 100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml
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]: 2494.32 , B [g]: 110.74 , T [g]: 73.68 , W [g]: 366.27 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.55 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.98 Sól [g]: 11.57 , Sacharoza [g]: 28.19	E [kcal]: 2439.07 , B [g]: 108.56 , T [g]: 66.78 , W [g]: 371.07 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.13 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.11 Sól [g]: 10.12 , Sacharoza [g]: 28.43	E [kcal]: 2516.07 , B [g]: 119.21 , T [g]: 74.28 , W [g]: 367.7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.2 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.34 , Błonnik pokarmowy [g]: 47.61 Sól [g]: 10.38 , Sacharoza [g]: 21.88	E [kcal]: 2439.07 , B [g]: 108.56 , T [g]: 66.78 , W [g]: 371.07 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.13 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.11 Sól [g]: 10.12 , Sacharoza [g]: 28.43

Środa 10.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Szynka tyrolska 40g Chrzan 20g Sałata lodowa 1 liść 35g Papryka 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka tyrolska 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Gruszka ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Ser żółty 40g [7] Szynka tyrolska 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Papryka 50g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka tyrolska 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Jabłko pieczone 1/2szt Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Herbatniki 50g [1,3]	Herbatniki 50g [1,3]	Ciastka b/c 50g [1,3]	Herbatniki 50g [1,3]
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g Kapusta czerwona zasmażana 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka śledziowa z warzywami 100g [4] Szynka piwna 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7] Szynka piwna 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7] Szynka piwna 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Carpaccio z buraka i twarogu 80g [7] Szynka piwna 40g Mix sałat 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]: 2868.08 , B [g]: 122.9 , T [g]: 110.93 , W [g]: 367.88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 42.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.64 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.65 Sól [g]: 9.07 , Sacharoza [g]: 24.66	E [kcal]: 2613.73 , B [g]: 111.49 , T [g]: 87.82 , W [g]: 363.2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.76 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.4 Sól [g]: 6.94 , Sacharoza [g]: 26.2	E [kcal]: 2614.43 , B [g]: 112.55 , T [g]: 101.89 , W [g]: 359.56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.75 , Błonnik pokarmowy [g]: 45.32 Sól [g]: 8.44 , Sacharoza [g]: 15.45	E [kcal]: 2597.13 , B [g]: 111.19 , T [g]: 86.16 , W [g]: 363.22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.61 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.4 Sól [g]: 6.97 , Sacharoza [g]: 26.2

Czwartek 11.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Przysmak z weka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Przysmak z weka 60g Sałata zielona 1 liść 5g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Przysmak z weka 60g Sałata zielona 1 liść 5g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Przysmak z weka 60g Sałata zielona 1 liść 5g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Galaretką owocową 100g	Galaretką owocową 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretką owocową 100g
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Naleśniki z twarogiem i polewą truskawkową 2 szt Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Makaron z twarogiem, jogurtem i truskawkami 250/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Makaron brązowy z twarogiem, jogurtem i truskawkami 250/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Makaron z twarogiem, jogurtem i truskawkami 250/100g [1,7] Banan ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Paszтетowa 40g Połędwica Hani 40g Ogórek kiszony 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Połędwica Hani 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Połędwica Hani 40g <u>Ogórek kiszony 50g</u> Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo żyt, raz. 100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Połędwica Hani 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Jabłko pieczone ½ szt 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]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2658.2 , B [g]: 118.46 , T [g]: 95.86 , W [g]: 337.02 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.37 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 47.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 24.93 Sól [g]: 8.58 , Sacharoza [g]: 20.54 Sól [g]: 10.67	E [kcal]: 2391.4 , B [g]: 102.2 , T [g]: 65.47 , W [g]: 354.49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.13 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.61 Sól [g]: 7.64 , Sacharoza [g]: 16.89	E [kcal]: 2272.9 , B [g]: 101.65 , T [g]: 70.82 , W [g]: 326.09 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.72 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.41 Sól [g]: 7.93 , Sacharoza [g]: 18.09	E [kcal]: 2506.3 , B [g]: 101.92 , T [g]: 69.29 , W [g]: 384.09 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.25 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.61 Sól [g]: 7.6 , Sacharoza [g]: 37.09

Piątek 12.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Szynka żywiecka 40g Kiełbasa krakowska 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka żywiecka 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka żywiecka 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka żywiecka 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kefir 240g [7]	Kefir 240g [7]	Kefir 240g [7]	Budyń 100g [7]
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Kotlet rybny 100g [1,4] Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna „kolorowa“ 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Klopsik rybny w sosie pomidorowym [1,4,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jogurtu nat 100g [7] Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Klopsik rybny w sosie pomidorowym [1,4,7] Ryż brązowy 200g Surówka wielowarzywna „kolorowa“ 100g Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Klopsik rybny w sosie pomidorowym [1,4,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jogurtu nat 100g [7] Brokuł na ciepło 100g Kompot 200ml
Kolacja	Ser żółty 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata zielona 1 liść 5g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo kurze got 1 szt [3] Rolada z kurczakiem 40g Sałata zielona 1 liść 5g Jarzynka gotowana 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo kurze got 1 szt [3] Rolada z kurczakiem 40g Sałata zielona 1 liść 5g Rzodkiewka 50g 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]: 2274.45 , B [g]: 111.39 , T [g]: 85.23 , W [g]: 281.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.13 , Błonnik	E [kcal]: 2134.62 , B [g]: 116.53 , T [g]: 69.89 , W [g]: 275.29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.93 , Błonnik	E [kcal]: 2209.22 , B [g]: 115.12 , T [g]: 74.25 , W [g]: 289.12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.25 , Błonnik	E [kcal]: 2094.02 , B [g]: 108.93 , T [g]: 63.7 , W [g]: 286.65 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.43 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.64

	pokarmowy [g]: 28.27 , Sacharoza [g]: 13.24	pokarmowy [g]: 30.64 Sól [g]: 7.68 , Sacharoza [g]: 13.36	pokarmowy [g]: 38.36 Sól [g]: 8.78 , Sacharoza [g]: 15.46	Sól [g]: 7.54 , Sacharoza [g]: 28.56
--	--	---	---	---

Sobota 13.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ser żółty 40g[7] Filet królewiecki 40g Jabłko ½ szt 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]	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką [7,9] Bigos 250g Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką [7,9] Ryż z warzywami i filetem 250/100g [9] Groszek 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką [7,9] Ryż brązowy z warzywami i filetem 250/100g [9] Surówka meksykańska 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel. pietruszką [7,9] Ryż z warzywami i filetem 250/100g [9] Groszek 100g Kompot 200ml
Kolacja	Parówka drobiowa 100g Ketchup 20g Sałata lodowa 1 liść 35g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Sałata lodowa 1 liść 35g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Sałata lodowa 1 liść 35g Grapefruit 1/4szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Sałata lodowa 1 liść 35g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1]	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1]	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1]	Kanapka z pastą mięsno jarzynową 1 szt [1]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2677.87 , B [g]: 86.7 , T [g]: 105.56 , W [g]: 367.33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 41.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.69 , Błonnik pokarmowy	E [kcal]: 2666.29 , B [g]: 101.36 , T [g]: 81.71 , W [g]: 399.78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]:	E [kcal]: 2554.12 , B [g]: 105.85 , T [g]: 95.57 , W [g]: 341.4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.07 , Błonnik pokarmowy [g]: 46.04 Sól [g]: 9.15 , Sacharoza [g]:	E [kcal]: 2666.29 , B [g]: 101.36 , T [g]: 81.71 , W [g]: 399.78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]:

	[g]: 39.36 Sól [g]: 10.25 , Sacharoza [g]: 48.62	9.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.91 Sól [g]: 7.7 , Sacharoza [g]: 42.59	13.59	9.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.91 Sól [g]: 7.7 , Sacharoza [g]: 42.59
--	--	--	-------	--

Niedziela 14.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztet 50g Polędwica drobiowa 40g Ogórek zielony 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Szynka drobiowa 60g Pomidor 80g 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 drobiowa 60g Ogórek zielony 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 drobiowa 60g Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane 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	Solferino z ryżem 400g [7,9] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i chrzanu 100g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g Kompot 200ml	Solferino z ryżem 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 100g Kompot 200ml	Solferino z ryżem 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i chrzanu 100g 100g Kompot 200ml	Solferino z ryżem 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 100g Kompot 200ml
Kolacja	Salatka makaronowa z warzywami 100g Szynka pyzdry 40g Pomarańcza ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka pyzdry 40g Pomarańcza ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka pyzdry 40g Pomarańcza ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka pyzdry 40g <u>Banan ½ szt</u> Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,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]: 2837.72 , B [g]: 108.38 , T [g]: 90.45 , W [g]: 418.94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.78 , Kwasy tłuszczowe	E [kcal]: 2559.97 , B [g]: 104.21 , T [g]: 88.59 , W [g]: 355.5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.45 , Kwasy tłuszczowe	E [kcal]: 2312.77 , B [g]: 107.28 , T [g]: 86.73 , W [g]: 296.76 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.62 , Kwasy tłuszczowe	E [kcal]: 2619.57 , B [g]: 104.31 , T [g]: 88.71 , W [g]: 370.1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]:

wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.61 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.81 Sól [g]: 10.69 , Sacharoza [g]: 41.46	wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.11 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.84 Sól [g]: 7.54 , Sacharoza [g]: 37.18	wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.26 Sól [g]: 8.11 , Sacharoza [g]: 20.35	11.13 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.54 Sól [g]: 7.53 , Sacharoza [g]: 45.78
---	--	---	--

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 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, zapoznujemy 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.