

Poniedziałek 11.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztet 50g Pierś maślana 40g Ogórek kiszony 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pierś maślana 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pierś maślana 40g Ogórek kiszony 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pierś maślana 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Sok marchwiowy 240g	Sok marchwiowy 240g	Sok marchwiowy 240g	Sok marchwiowy 240g
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g [7,9] Makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7] Makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7,9] Makaron brązowy z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g [1,7] Grapefruit ¼ szt. Kompot 200ml	Grysikowa 400g [1,7,9] Makaron z twarogiem i jogurtem naturalnym 230/70g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Jajo 1 szt [3] Szynka Pyszdy 40g Sałata lodowa 1 szt Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo 1 szt [3] Szynka Pyszdy 40g Sałata lodowa 1 szt Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajo 1 szt [3] Szynka Pyszdy 40g Sałata lodowa 1 szt Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Białko jaja 2 szt [3] Szynka Pyszdy 40g Sałata lodowa 1 szt Kiwi 1 szt 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]: 2222.59 , B [g]: 106.76 , T [g]: 60.9 , W [g]: 328.17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.09 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.15 Sól [g]: 6.55 , Sacharoza [g]: 39.31	E [kcal]: 2239.49 , B [g]: 104.53 , T [g]: 54.87 , W [g]: 348.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 15.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 28.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.12 Sól [g]: 6.84 , Sacharoza [g]: 34.48	E [kcal]: 2135.09 , B [g]: 105.66 , T [g]: 56 , W [g]: 321.98 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 15.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.12 Sól [g]: 6.92 , Sacharoza [g]: 33.17	E [kcal]: 2188.89 , B [g]: 103.63 , T [g]: 49.68 , W [g]: 348.34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 13.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 27.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.12 Sól [g]: 6.93 , Sacharoza [g]: 34.48

Wtorek 12.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Szynka żywiecka 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka żywiecka 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka żywiecka 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z pietruszką 50g [7] Szynka żywiecka 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna 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	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Kotlet mielony 100g [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Mizeria 100g [7] Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Groszek 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym [1,3] Kasza gryczana 200g Sałatka z buraczków 100g Mizeria 100g (z jogurtem) [7] Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym [1,3] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Groszek 100g Kompot 200ml
	Paprykarz 50g [4] Filet królewiecki 40g Brokuł 50g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Filet królewiecki 40g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Filet królewiecki 40g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo raz. 100g [1], Herbata 200ml	Pasta z brokuła i twarogu 80g [7] Filet królewiecki 40g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2559.44 , B [g]: 100.98 , T [g]: 91.76 , W [g]: 348.71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.48 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.61 Sól [g]: 8.67 , Sacharoza [g]: 34.42	E [kcal]: 2478.57 , B [g]: 114.99 , T [g]: 69.42 , W [g]: 368.55 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.54 Sól [g]: 6.88 , Sacharoza [g]: 35.15	E [kcal]: 2384.86 , B [g]: 113.5 , T [g]: 73.57 , W [g]: 337.95 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.88 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.39 Sól [g]: 8.23 , Sacharoza [g]: 19.19	E [kcal]: 2478.57 , B [g]: 114.99 , T [g]: 69.42 , W [g]: 368.55 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.54 Sól [g]: 6.88 , Sacharoza [g]: 35.15

Środa 13.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek śmietankowy 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g Grapefruit ¼ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Herbatniki 50g	Herbatniki 50g	Ciastka b/c 50g	Herbatniki 50g
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7,9] Ryż 200g Fasolka z bułką tartą 100g [1] Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7,9] Ryż 200g Fasolka z wody 100g [1] Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7,9] Ryż brązowy 200g Fasolka z wody 100g [1] Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7,9] Ryż 200g Fasolka z wody 100g [1] Kompot 200ml
Kolacja	Parówka drobiowa 100g Ketchup 20g Sałata zielona 1 liść 5g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść 5g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 100g Sałata zielona 1 liść 5g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2986.01 , B [g]: 117.93 , T [g]: 115.07 , W [g]: 389.13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 44.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 49.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.34 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.2 Sól [g]: 9.4 , Sacharoza [g]: 34.68	E [kcal]: 2701.4 , B [g]: 100.17 , T [g]: 111.58 , W [g]: 338.08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 43.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 48.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 24.54 Sól [g]: 8.72 , Sacharoza [g]: 34.4	E [kcal]: 2523.4 , B [g]: 98.28 , T [g]: 116.01 , W [g]: 316.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.95 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 49.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.11 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.63 Sól [g]: 9.26 , Sacharoza [g]: 12.47	E [kcal]: 2701.4 , B [g]: 100.17 , T [g]: 111.58 , W [g]: 338.08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 43.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 48.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 24.54 Sól [g]: 8.72 , Sacharoza [g]: 34.4

Czwartek 14.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 50g [7] Połudwica Hani 40g Jabłko ½ szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Połudwica Hani 40g Jabłko ½ szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Połudwica Hani 40g Jabłko ½ szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Połędwica Hani 60g Jabłko ½ szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchwi i pora 100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchwi 100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza jaglana z pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchwi i pora 100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchwi 100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml
Kolacja	Ogonówka 40g Szprotki 50g[4] Mix sałat 10g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ogonówka 60g Mix sałat 10g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ogonówka 60g Mix sałat 10g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Ogonówka 60g Mix sałat 10g Jabłko pieczone ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]	Budyń b/c 100g [1,7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [1,7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2451.47 , B [g]: 101.56 , T [g]: 68.59 , W [g]: 376.29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.22 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.69 Sól [g]: 8.9 , Sacharoza [g]: 31.25	E [kcal]: 2422.67 , B [g]: 99.56 , T [g]: 67.29 , W [g]: 373.67 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.87 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.21 Sól [g]: 8.58 , Sacharoza [g]: 31.43	E [kcal]: 2177.97 , B [g]: 95.6 , T [g]: 65.36 , W [g]: 323.5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.74 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.66 Sól [g]: 8.66 , Sacharoza [g]: 19.23	E [kcal]: 2534.97 , B [g]: 99.68 , T [g]: 66.24 , W [g]: 404.37 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.53 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.81 Sól [g]: 8.33 , Sacharoza [g]: 43.03

Piątek 15.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Rukola 10g Ogórek zielony 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Przysmak z weka 40g Rukola 10g Bukiet warzyw 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Przysmak z weka 40g Rukola 10g Ogórek zielony 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twaróg chudy 40g [7] Przysmak z weka 40g Rukola 10g Bukiet warzyw 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Melon 100g	Melon 100g	Melon 100g	Melon 100g
Obiad	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Kasza jęczmienna 200g Surówka z białej kapusty 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy 400g [1,7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka jarzynowa 100g [9] Pierś maślana 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] Pierś maślana 40g Jabłko ½ szt Szpinak świeży 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] Pierś maślana 40g Jabłko ½ szt Szpinak świeży 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Pierś maślana 40g Jabłko ½ szt Szpinak świeży 10g 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]: 2738.14 , B [g]: 122.9 , T [g]: 94.51 , W [g]: 377.45 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.14 , Błonnik pokarmowy [g]: 52.23 Sól [g]: 13.37 , Sacharoza [g]: 36.22	E [kcal]: 2076.8 , B [g]: 102.69 , T [g]: 68.18 , W [g]: 281.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.93 Sól [g]: 9.69 , Sacharoza [g]: 23.45	E [kcal]: 2254.6 , B [g]: 103.59 , T [g]: 82.27 , W [g]: 297.34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.18 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.04 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.57 Sól [g]: 11.5 , Sacharoza [g]: 26.24	E [kcal]: 2076.8 , B [g]: 102.69 , T [g]: 68.18 , W [g]: 281.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.93 Sól [g]: 9.69 , Sacharoza [g]: 23.45

Sobota 16.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Kielbasa z cebulką 100/10g Musztarda 20g [10] Mandarynka 1 szt 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]	Polędwica drobiowa 40g Sałatka z pomidorem, pietruszką i twarogiem 80/40g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica drobiowa 40g Sałatka z pomidorem, pietruszką i twarogiem 80/40g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Polędwica drobiowa 40g Sałatka z pomidorem, pietruszką i twarogiem 80/40g Mandarynka 1 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	Kanapka z pastą jajeczną 1 szt [1,3]	Kanapka z pastą jajeczną 1 szt [1,3]	Kanapka z pastą jajeczną 1 szt [1,3]	Kanapka z szynką 1 szt [1]
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Sałata ze śmietana 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Sałata z sosem vinegrett 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Sałata z sosem vinegrett 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [9] Sałata z sosem vinegrett 100g Kompot 200ml
Kolacja	Pasta rybna z twarogiem 50g [4,7] Przysmak z weku 40g Pomarańcza ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Przysmak z weku 40g Pomarańcza ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Przysmak z weku 40g Grapefruit ¼ szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Przysmak z weku 40g Pomarańcza ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,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] Pieczywo chrupkie razowe 1 szt [1]	Serek wiejski 100g [7] Wafel ryżowy 1 szt
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2743.77 , B [g]: 118.46 , T [g]: 117.11 , W [g]: 325.13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 45.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 48.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.66 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.22 Sól [g]: 10.66 , Sacharoza [g]: 22.61	E [kcal]: 2386.55 , B [g]: 112.98 , T [g]: 84.35 , W [g]: 313.3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.81 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.88 Sól [g]: 7.02 , Sacharoza [g]: 17.36	E [kcal]: 2364.45 , B [g]: 111.97 , T [g]: 85.76 , W [g]: 308.78 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.33 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.28 Sól [g]: 7.48 , Sacharoza [g]: 20.14	E [kcal]: 2632.25 , B [g]: 121.74 , T [g]: 83.14 , W [g]: 369.53 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.16 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.64 Sól [g]: 7.37 , Sacharoza [g]: 72.62

Niedziela 17.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Jajo 1 szt [3] Dżem śliwkowy 50g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo 1 szt [3] Dżem śliwkowy 50g Gruszka ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo 1 szt [3] Połudwica sopocka 40g Gruszka ½ szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Jajo białko 2 szt [3] Dżem śliwkowy 50g Jabłko pieczone ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Babka 50g [1,3]	Babka 50g [1,3]	Jogurt nat 180g [7]	Babka 50g [1,3]
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Kalafior 100g Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g Kalafior 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleniana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Banan 1 szt Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml
Kolacja	Pierś maślana 60g Mix sałat 10g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś maślana 60g Mix sałat 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś maślana 60g Mix sałat 10g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś maślana 60g Mix sałat 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka nat 240g 1 szklanka [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2343.12 , B [g]: 103.25 , T [g]: 68.18 , W [g]: 336.39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.5 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.0 Sól [g]: 7.88 , Sacharoza [g]: 34.3	E [kcal]: 2315.99 , B [g]: 103.72 , T [g]: 65.9 , W [g]: 334.06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.9 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.11 Sól [g]: 7.32 , Sacharoza [g]: 34.12	E [kcal]: 2185.12 , B [g]: 105.05 , T [g]: 73.48 , W [g]: 294.39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.47 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.81 Sól [g]: 8.41 , Sacharoza [g]: 18.2	E [kcal]: 2368.99 , B [g]: 95.2 , T [g]: 65.8 , W [g]: 364.99 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.31 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.66 Sól [g]: 7.26 , Sacharoza [g]: 17.08

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.