

Poniedziałek 15.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Przysmak z weka 60g Buraczki 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Przysmak z weka 60g Buraczki 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Przysmak z weka 60g Buraczki 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo raz. 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Przysmak z weka 60g Buraczki 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń b/c 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g [1] Kompot 200ml	Kartoflanka 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Kartoflanka 400g [7,9] Makaron brązowy z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Kartoflanka 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml
Kolacja	Serek topiony 50g [7] Polędwica Hani 40g Ogórek zielony 50g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Polędwica Hani 40g Mix sałat 10g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Polędwica Hani 40g Ogórek zielony 50g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo raz. 100g [1], Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Polędwica Hani 40g Mix sałat 10g Jabłko pieczone 80g 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]: 2586.5 , B [g]: 110.43 , T [g]: 87.09 , W [g]: 360.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.29 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.7 Sól [g]: 10.66 , Sacharoza [g]: 27.04	E [kcal]: 2279.69 , B [g]: 89.64 , T [g]: 82.12 , W [g]: 309.46 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 24.99 Sól [g]: 9.67 , Sacharoza [g]: 24.95	E [kcal]: 2051.19 , B [g]: 86.53 , T [g]: 80.75 , W [g]: 262.57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.73 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.64 Sól [g]: 9.85 , Sacharoza [g]: 15.62	E [kcal]: 2279.69 , B [g]: 89.64 , T [g]: 82.12 , W [g]: 309.46 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 24.99 Sól [g]: 9.67 , Sacharoza [g]: 24.95

Wtorek 16.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo 1 szt [3] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo 1 szt [3] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Rzodkiewka 50g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo białko 2 szt [3] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Kiwi 1 szt 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	Barszcz biały z ziemnikami 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Kasza jęczmienna 200g Brukselka 100g Surówka wiosenna 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemnikami 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Kasza jęczmienna 200g Groszek zielony gotowany 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemnikami 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Kasza jęczmienna 200g Brukselka 100g Surówka wiosenna 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemnikami 400g [7,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3] Kasza jęczmienna 200g Groszek zielony gotowany 100g Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml
	Rolada z kurczaka 40g Szprotki w sosie pomidorowym 50g [4] Sałata lodowa 1 liść ok 35g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczaka 40g Twarożek z pietruszką 50g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczaka 40g Twarożek z pietruszką 50g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo raz. 100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczaka 40g Twarożek z pietruszką 50g Sałata lodowa 1 liść ok 35g Pomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml
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]: 2476.64 , B [g]: 118.96 , T [g]: 84.08 , W [g]: 331.35 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.42 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.33 Sól [g]: 9.87 , Sacharoza [g]: 16.32	E [kcal]: 2517.31 , B [g]: 123.51 , T [g]: 77.19 , W [g]: 354.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.09 Sól [g]: 8.62 , Sacharoza [g]: 18.48	E [kcal]: 2375.64 , B [g]: 117.44 , T [g]: 80.63 , W [g]: 319.34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.28 , Błonnik pokarmowy [g]: 44.15 Sól [g]: 9.55 , Sacharoza [g]: 19.08	E [kcal]: 2466.71 , B [g]: 122.61 , T [g]: 72 , W [g]: 354.97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.95 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.09 Sól [g]: 8.71 , Sacharoza [g]: 18.48

Środa 17.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g Brokuł 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Brokuł 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Brokuł 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz. 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 100g Brokuł 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g	Serek wiejski 200g [7]	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Filet drobiowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1] Ziemniaki 200g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1] Kasza jaglana 200g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1] Ziemniaki 200g <u>Jabłko pieczone</u> ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Dżem truskawkowy 50g Szynka tyrolska 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz. 100g [1], Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Szynka tyrolska 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz. 100g [1], Herbata 200 ml	Szynka tyrolska 60g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo raz. 100g [1] Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Szynka tyrolska 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,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]: 2706.46 , B [g]: 107.07 , T [g]: 112.33 , W [g]: 333.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 44.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.75 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.22 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.13 Sól [g]: 11.93 , Sacharoza [g]: 27.95	E [kcal]: 2685.57 , B [g]: 112.64 , T [g]: 109.77 , W [g]: 330.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 42.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.73 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.29 Sól [g]: 10.37 , Sacharoza [g]: 29.09	E [kcal]: 2752.27 , B [g]: 124.15 , T [g]: 111.47 , W [g]: 334.14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 42.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.47 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.13 Sól [g]: 11.12 , Sacharoza [g]: 29.09	E [kcal]: 2693.17 , B [g]: 111.36 , T [g]: 108.48 , W [g]: 335.77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 41.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.55 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.49 Sól [g]: 10.4 , Sacharoza [g]: 36.09

Czwartek 18.04.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g [3] Kielbasa żywiecka 40g Pomidor 80g <u>Salata zielona 1 liść 5g</u> Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta jajeczna z koperkiem 50g [3] Kielbasa żywiecka 40g Pomidor 80g <u>Salata zielona 1 liść 5g</u> Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g [3] Kielbasa żywiecka 40g Pomidor 80g <u>Salata zielona 1 liść 5g</u> Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Kielbasa żywiecka 60g Pomidor 80g <u>Salata zielona 1 liść 5g</u> Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Galaretką owocową 100g	Galaretką owocową 100g	Jogurt nat 180g [7]	Galaretką owocową 100g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 350g [7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki i chrzanzu 100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 350g [7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki 100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 350g [7,9] Kasza gryczana z sosem pieczeniowym 200/100g [1] Surówka z marchewki i chrzanzu 100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 350g [7,9] Kopytka z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchewki 100g Mandarynka 1 szt Kompot 200ml
Kolacja	Salatka jarzynowa 100g Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg 40g [7] Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Salatka jarzynowa 100g Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg 40g [7] Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g	Sok pomidorowy 240g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2508.47 , B [g]: 95.4 , T [g]: 72.71 , W [g]: 392.08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.29 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.47 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.71 Sól [g]: 8.75 , Sacharoza [g]: 19.8	E [kcal]: 2409.57 , B [g]: 96.8 , T [g]: 69.09 , W [g]: 370.09 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.5 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.86 Sól [g]: 7.89 , Sacharoza [g]: 15.5	E [kcal]: 2390.47 , B [g]: 97.1 , T [g]: 76.41 , W [g]: 356.18 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.68 , Błonnik pokarmowy [g]: 50.11 Sól [g]: 9.05 , Sacharoza [g]: 21.7	E [kcal]: 2240.37 , B [g]: 86.25 , T [g]: 54.8 , W [g]: 370.19 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 27.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.44 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.52 Sól [g]: 7.45 , Sacharoza [g]: 15.39

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Paszтетowa 40g Filet złocisty 40g Papryka 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Filet złocisty 60g Gruszka ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Paszтетowa 40g Filet złocisty 40g Papryka 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Filet złocisty 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 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	Kefir 240g [7]	Kefir 240g [7]	Kefir 240g [7]	Budyń 100g [7]
Obiad	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba po grecku z warzywami 100/100g [4,9] Ryż 200g Surówka meksykańska 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba po grecku z warzywami 100/100g [4,9] Ryż 200g Sałata zielona z sosem vinegrette 50g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba po grecku z warzywami 100/100g [4,9] Ryż brązowy 200g Surówka meksykańska 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Ryba po grecku z warzywami 100/100g [4,9] Ryż 200g Sałata zielona z sosem vinegrette 50g Kompot 200ml
Kolacja	Carpaccio z buraka i twarogu 100g [7] Ogonówka 40g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Carpaccio z buraka i twarogu 100g [7] Ogonówka 40g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Carpaccio z buraka i twarogu 100g [7] Ogonówka 40g Grapefruit ¼ szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Carpaccio z buraka i twarogu 100g [7] Ogonówka 40g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2404.96 , B [g]: 112.18 , T [g]: 67.18 , W [g]: 356.46 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.81 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.66 Sól [g]: 7.82 , Sacharoza [g]: 27.05	E [kcal]: 2328.66 , B [g]: 108.05 , T [g]: 60.62 , W [g]: 355.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.54 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.42 Sól [g]: 7.46 , Sacharoza [g]: 25.02	E [kcal]: 2325.86 , B [g]: 110.72 , T [g]: 68.31 , W [g]: 340.96 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.01 , Błonnik pokarmowy [g]: 44.36 Sól [g]: 7.91 , Sacharoza [g]: 23.45	E [kcal]: 2333.26 , B [g]: 101.22 , T [g]: 59.76 , W [g]: 365.49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.35 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.49 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.32 Sól [g]: 7.23 , Sacharoza [g]: 40.52

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 50g [7] Łopatka zbjńnicka 40g Mix sałat 10g Ogórek kiszony 50g 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] Łopatka zbjńnicka 40g Mix sałat 10g Pomidor 80g 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] Łopatka zbjńnicka 40g Mix sałat 10g Ogórek kiszony 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Łopatka zbjńnicka 40g Mix sałat 10g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	<u>Mandarynka 2 szt</u>
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami [7,9] Fasolka po bretońsku 250g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami [7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml
Kolacja	Paprykarz 50g [4] Filet królewiecki 40g Brokuł 50g Pomarańcza 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g 2 mini almette [7] Filet królewiecki 40g Brokuł 50g Pomarańcza 1/2szt liść 5g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g 2 mini almette [7] Filet królewiecki 40g Brokuł 50g Pomarańcza 1/2szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g 2 mini almette [7] Filet królewiecki 40g Brokuł 50g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]	Budyń b/c 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2532.62 , B [g]: 103.55 , T [g]: 84.67 , W [g]: 361.27 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.55 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.31 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.09 Sól [g]: 9.03 , Sacharoza [g]: 40.98	E [kcal]: 2676.82 , B [g]: 113.12 , T [g]: 87.62 , W [g]: 379.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.98 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.45 Sól [g]: 7.37 , Sacharoza [g]: 38.25	E [kcal]: 2385.22 , B [g]: 110.52 , T [g]: 76.99 , W [g]: 335.82 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.04 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.24 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.75 Sól [g]: 7.92 , Sacharoza [g]: 28.14	E [kcal]: 2645.12 , B [g]: 112.37 , T [g]: 87.71 , W [g]: 372.21 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.94 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.65 Sól [g]: 7.35 , Sacharoza [g]: 41.45

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Kiełbasa biała z cebulką 100g/10g Sałata zielona 1 liść 5g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 40g Pasta mięsno-jarzynowa 50g [9] Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 40g Pasta mięsno-jarzynowa 50g [9] Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Polędwica Hani 40g Pasta mięsno-jarzynowa 50g [9] Sałata zielona 1 liść 5g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Babka piaskowa 50g [1,3,7]	Babka piaskowa 50g [1,3,7]	Kefir nat 240g [7]	Babka piaskowa 50g [1,3,7]
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka kapusty pekińskiej 100g Marchew z porem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Kalafior 100g Surówka z marchwii i jabłka 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka kapusty pekińskiej 100g Marchew z porem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabelana 180g [1,7] Ziemniaki 200g Jabłko 1 szt Surówka z marchwii i jabłka 100g Kompot 200ml
Kolacja	Paszтет 50g Szynka z kurczaka 40g <u>Ogórek zielony 50g</u> Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Szynka z kurczaka 60g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Szynka z kurczaka 60g <u>Ogórek zielony 50g</u> Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Szynka z kurczaka 60g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2437.42 , B [g]: 109.08 , T [g]: 97.13 , W [g]: 301.57 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.87 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.84 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.12 Sól [g]: 9.82 , Sacharoza [g]: 35.47	E [kcal]: 2183.19 , B [g]: 105.01 , T [g]: 69.95 , W [g]: 298.76 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.01 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.69 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.92 Sól [g]: 9.5 , Sacharoza [g]: 35.52	E [kcal]: 2110.52 , B [g]: 98.34 , T [g]: 80.97 , W [g]: 265.58 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.22 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.08 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.05 Sól [g]: 8.64 , Sacharoza [g]: 14.48	E [kcal]: 2244.19 , B [g]: 103.85 , T [g]: 70.49 , W [g]: 314.46 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.75 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.32 Sól [g]: 9.47 , Sacharoza [g]: 39.02

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.