

Poniedziałek 18.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztetowa 50g Szynka tyrolska 40g Buraczki 50g Rukola 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szynka tyrolska 60g Buraczki 50g Rukola 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szynka tyrolska 60g Buraczki 50g Rukola 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szynka tyrolska 60g Buraczki 50g Rukola 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Pomarańcza ½ szt Chrupki kukurydziane 10g	Pomarańcza ½ szt Chrupki kukurydziane 10g	Grapefruit ½ szt	Pomarańcza ½ szt Chrupki kukurydziane 10g
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 230/70g [1] Surówka z marchwii i pora 100g Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7] Makaron z kurczakiem i cukinią 230/70g [1] Surówka z marchewki i jogurtu nat 100g Kompot 200ml	Grycikowa ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i cukinią 230/70g [1] Surówka z marchewki i jogurtu nat 100g Kompot 200ml	Grycikowa ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z kurczakiem i cukinią 230/70g [1] Surówka z marchewki i jogurtu nat 100g Kompot 200ml
Kolacja	Salatka śledziowa z warzywami 100g [4] Połędwica Hani 40g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Jajo 1 szt [3] Połędwica Hani 40g Roszponka 10g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Jajo 1 szt [3] Połędwica Hani 40g Roszponka 10g Grapefruit ¼ szt Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2], Herbata 200 ml	Białko jaja 2 szt [3] Połędwica Hani 40g Roszponka 10g Banan ½ 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]: 2881.52 , B [g]: 126.01 , T [g]: 111.1 , W [g]: 369.98 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 44.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.46 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 18.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 46.13 Sól [g]: 9.65 , Sacharoza [g]: 37.08	E [kcal]: 2614.89 , B [g]: 112.98 , T [g]: 80.61 , W [g]: 378.55 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.11 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.53 Sól [g]: 9.02 , Sacharoza [g]: 24.64	E [kcal]: 2321.19 , B [g]: 109.15 , T [g]: 80.54 , W [g]: 310.35 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.53 Sól [g]: 9.07 , Sacharoza [g]: 16.34	E [kcal]: 2564.29 , B [g]: 112.08 , T [g]: 75.42 , W [g]: 378.61 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.66 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.53 Sól [g]: 9.11 , Sacharoza [g]: 24.64

Wtorek 19.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g [10] Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	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]
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7] Kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z buraczków i jabłka 100g Brukselka 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7] Kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z buraczków i jabłka 100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7] Kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z buraczków i jabłka 100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1,7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,7] Kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z buraczków i jabłka 100g Brokuł 100g Kompot 200ml
	Dżem truskawkowy 50g Szynka piwna 40g Jabłko ½ szt Szpinak świeży 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g Szynka piwna 40g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Szynka piwna 60g Jabłko ½ szt Szpinak świeży 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g Szynka piwna 40g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
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 białkiem jaja 1 szt [1,3]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2952.3 , B [g]: 118.91 , T [g]: 100.26 , W [g]: 413.74 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.25 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.86 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.08 Sól [g]: 8.35 , Sacharoza [g]: 37.1	E [kcal]: 2778.27 , B [g]: 104.96 , T [g]: 111.82 , W [g]: 357.44 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 45.18 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.43 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.44 Sól [g]: 7.71 , Sacharoza [g]: 49.51	E [kcal]: 2677.87 , B [g]: 105.53 , T [g]: 110 , W [g]: 338.95 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 43.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.58 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.91 Sól [g]: 7.85 , Sacharoza [g]: 37.16	E [kcal]: 2753.47 , B [g]: 104.46 , T [g]: 109.27 , W [g]: 357.47 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 43.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.44 Sól [g]: 7.75 , Sacharoza [g]: 49.51

Środa 20.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostrzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Filet złocisty 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Papryka 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette mini 2 szt 50g [7] Filet złocisty 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Marchewka tarta 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette mini 2 szt 50g [7] Filet złocisty 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Papryka 50g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette mini 2 szt 50g [7] Filet złocisty 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Marchewka tarta 50g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Kotlet mielony drobiowy 100g [1,3] [1,7,9] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g [1] Surówka z białej kapusty 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Schab w sosie jarzynowym 100g /100g [1,7] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Schab w sosie jarzynowym 100g /100g [1,7] Kasza pęczak 200g Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7,9] Schab w sosie jarzynowym 100g /100g [1,7] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z wody 100g Kompot 200ml
Kolacja	Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 50g [3,7] Szynka gotowana 40g Rzodkiewka 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 50g [3,7] Szynka gotowana 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 50g [3,7] Szynka gotowana 40g Rzodkiewka 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem 50g [3,7] Szynka gotowana 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2529.62 , B [g]: 112.63 , T [g]: 86.16 , W [g]: 343.59 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.24 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.3 Sól [g]: 9.19 , Sacharoza [g]: 25.52	E [kcal]: 2595.79 , B [g]: 124.09 , T [g]: 88.08 , W [g]: 346.63 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.37 Sól [g]: 7.9 , Sacharoza [g]: 27.53	E [kcal]: 2520.09 , B [g]: 123.56 , T [g]: 88.72 , W [g]: 329.03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.45 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.51 Sól [g]: 8.13 , Sacharoza [g]: 17.65	E [kcal]: 2545.19 , B [g]: 123.19 , T [g]: 82.89 , W [g]: 346.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.07 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.37 Sól [g]: 7.99 , Sacharoza [g]: 27.53

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 50g [7] Połędwica drobiowa 40g Kiwi 1 szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Połędwica drobiowa 40g Kiwi 1 szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Połędwica drobiowa 40g Kiwi 1 szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Połędwica drobiowa 40g Kiwi 1 szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchwi i chrzanu 100g Kapusta czerwona zasmażana 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchwi i jabłka 100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchwi i jabłka 100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Kluski śląskie z sosem pieczeniowym 250/100g [1,3,7] Surówka z marchwi i jabłka 100g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml
Kolacja	Serek żółty 40g [7] Łopata zbójnicka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Ogórek kiszony 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek zielony 40g [7] Łopata zbójnicka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Jarzynka gotowana 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek zielony 40g [7] Łopata zbójnicka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Ogórek kiszony 50g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serek żółty 40g [7] Łopata zbójnicka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Jarzynka gotowana 50g 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]: 2573.37 , B [g]: 106.66 , T [g]: 81.03 , W [g]: 374.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.25 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.78 Sól [g]: 9.76 , Sacharoza [g]: 14.26	E [kcal]: 2534.37 , B [g]: 107.41 , T [g]: 75.99 , W [g]: 375.89 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.92 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.19 Sól [g]: 8.81 , Sacharoza [g]: 17.32	E [kcal]: 2328.87 , B [g]: 94.11 , T [g]: 77.14 , W [g]: 337.55 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.61 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.97 Sól [g]: 8.36 , Sacharoza [g]: 17.1	E [kcal]: 2515.37 , B [g]: 99.51 , T [g]: 71.29 , W [g]: 390.29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.81 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.19 Sól [g]: 8.58 , Sacharoza [g]: 35.02

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	<p>Półdewica sopocka 60g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Półdewica sopocka 60g Banan ½ szt Mix sałat 10g Bukiet warzyw 50g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Półdewica sopocka 60g Mix sałat 10g Ogórek zielony 50g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]</p>	<p>Półdewica sopocka 60g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
II Śniadanie	Maślanka 240g [7]	Maślanka 240g [7]	Maślanka 240g [7]	Budyń 100g [7]
Obiad	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Kotlet rybny 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Brokuł 100g Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Klops rybny w sosie majerankowym 100/100g [1,3,4,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Brokuł 100g Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Klops rybny w sosie majerankowym 100/100g [1,3,4,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Brokuł 100g Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Klops rybny w sosie majerankowym 100/100g [1,3,4,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Jabłko 1 szt Kompot 200ml</p>
Kolacja	<p>Sałátka jajeczna z koperkiem 100g [3] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Sałátka z sałatą lodową pomidorkami i serkiem mozzarella 100g [7] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Sałátka z sałatą lodową pomidorkami i serkiem mozzarella 100g [7] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>	<p>Sałátka z sałatą lodową pomidorkami i serkiem mozzarella 100g [7] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml</p>
Posiłek nocny	Sok marchewkowy 240g 1 szklanka	Sok marchewkowy 240g 1 szklanka	Sok marchewkowy 240g 1 szklanka	Sok marchewkowy 240g 1 szklanka
Wartości odżywcze	<p>E [kcal]: 2578.9 , B [g]: 109.25 , T [g]: 70.68 , W [g]: 388 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.38 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.74 Sól [g]: 6.75 , Sacharoza [g]: 45.84</p>	<p>E [kcal]: 2604.79 , B [g]: 110.29 , T [g]: 69.88 , W [g]: 396.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.94 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.21 Sól [g]: 7.28 , Sacharoza [g]: 46.4</p>	<p>E [kcal]: 2452.69 , B [g]: 108.39 , T [g]: 73.53 , W [g]: 363.51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.08 , Błonnik pokarmowy [g]: 45.56 Sól [g]: 7.61 , Sacharoza [g]: 40.05</p>	<p>E [kcal]: 2561.79 , B [g]: 103.39 , T [g]: 73.68 , W [g]: 393.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.43 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.03 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.21 Sól [g]: 7.28 , Sacharoza [g]: 61.6</p>

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Dżem porzeczkowy 50g Pierś maślana 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Pierś maślana 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pierś maślana 60g Jabłko ½ szt Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Dżem porzeczkowy 50g Pierś maślana 40g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Rizotto z sosem pomidorowym, mięsem oraz warzywami 250/100g [9] Surówka z ogórka kiszzonego 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Rizotto z sosem pomidorowym, mięsem oraz warzywami 250/100g [9] Sałata z sosem vinegrett 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Rizotto (ryż brązowy) z sosem pomidorowym, mięsem oraz warzywami 250/100g [9] Surówka z ogórka kiszzonego 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7,9] Rizotto z sosem pomidorowym, mięsem oraz warzywami 250/100g [9] Sałata z sosem vinegrett 100g Kompot 200ml
Kolacja	Polędwica z weka 40g Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Ogórek zielony 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica z weka 40g Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica z weka 40g Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Ogórek zielony 50g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica z weka 40g Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Wafel ryżowy 1 szt Serek wiejski 100g [7]	Wafel ryżowy 1 szt Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 200g [7]	Wafel ryżowy 1 szt Serek wiejski 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2374.86 , B [g]: 98.06 , T [g]: 83.33 , W [g]: 323.56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.05 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.37 Sól [g]: 8.42 , Sacharoza [g]: 39.73	E [kcal]: 2374.01 , B [g]: 98.02 , T [g]: 83.09 , W [g]: 323.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.96 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.36 Sól [g]: 8.47 , Sacharoza [g]: 40.05	E [kcal]: 2270.06 , B [g]: 111.42 , T [g]: 87.26 , W [g]: 281.6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.72 Sól [g]: 9.69 , Sacharoza [g]: 17.07	E [kcal]: 2374.01 , B [g]: 98.02 , T [g]: 83.09 , W [g]: 323.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.96 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.36 Sól [g]: 8.47 , Sacharoza [g]: 40.05

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Rzodkiewka 50g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Polędwica drobiowa 60g Sałata lodowa 1 liść 35g Kiwi 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciastka b/c 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]
Obiad	Szpinakowa z ryżem 400g [7,9] Kotlet z karkówki 100g [1,3] Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Marchewka z groszkiem 100g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g Kasza gryczana 200g Bukiet warzyw 100g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7,9] Ćwiartka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Marchewka z groszkiem 100g Kompot 200ml
Kolacja	Szynka gotowana 40g Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2658.32 , B [g]: 115.23 , T [g]: 102.26 , W [g]: 334.48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.98 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.97 Sól [g]: 9.37 , Sacharoza [g]: 15.75	E [kcal]: 2449.14 , B [g]: 115.95 , T [g]: 78.66 , W [g]: 336.33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.26 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.89 Sól [g]: 7.42 , Sacharoza [g]: 16.84	E [kcal]: 2607.77 , B [g]: 119.73 , T [g]: 96.47 , W [g]: 361.05 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.02 Sól [g]: 8.37 , Sacharoza [g]: 15.06	E [kcal]: 2448.24 , B [g]: 117.63 , T [g]: 73.68 , W [g]: 345.89 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.95 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.17 Sól [g]: 7.58 , Sacharoza [g]: 16.91

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.

