

**Poniedziałek 19.02.2024**

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Parówka drobiowa 1 szt 100g Musztarda 20g Pomidor 80g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 1 szt 100g Pomidor 80g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 1 szt 100g Pomidor 80g Mix sałat 10g Pieczywo raz. 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 1 szt 100g Pomidor 80g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz. 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Budyń z sokiem owocowym 100g	Budyń z sokiem owocowym 100g	Budyń b/c 100g	Budyń z sokiem owocowym 100g
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 g Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Śliwki 1 szt lub banan ½ szt Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Śliwki 1 szt lub banan ½ szt Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7] Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Śliwki 1 szt lub grapefruit ¼ szt Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7] Makaron z kurczakiem i cukinią 250/140g [1,7] Śliwki 1 szt lub banan ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Paprykarz 50g [4] Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Buraki gotowane 50g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200 ml	Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Połędwica Hani 40g Buraki gotowane 50g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200 ml	Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Połędwica Hani 40g Buraki gotowane 50g Masło 15g, Pieczywo raz. 100g [2], Herbata 200 ml	Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7] Połędwica Hani 40g Buraki gotowane 50g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, 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]: 2831.03, B [g]: 113.63, T [g]: 104.96, W [g]: 373.86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.65, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.17, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.19, Błonnik pokarmowy [g]: 28.1 Sacharoza [g]: 34.89, Sól [g]: 9.26	E [kcal]: 2614.29, B [g]: 110.78, T [g]: 96.07, W [g]: 342 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.96, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.49, Błonnik pokarmowy [g]: 26.98 Sacharoza [g]: 32.23, Sól [g]: 9.57	E [kcal]: 2491.79, B [g]: 114.49, T [g]: 95.58, W [g]: 312.71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.67, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.06, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.04, Błonnik pokarmowy [g]: 41.85 Sacharoza [g]: 15.58, Sól [g]: 9.71	E [kcal]: 2614.29, B [g]: 110.78, T [g]: 96.07, W [g]: 342 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 35.96, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.19, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.49, Błonnik pokarmowy [g]: 26.98 Sacharoza [g]: 32.23, Sól [g]: 9.57

Wtorek 20.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Ogonówka 40g Rzodkiewka 50g Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Ogonówka 40g Mandarynka 1 szt Roszponka 10g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g  [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Ogonówka 40g Mandarynka 1 szt Roszponka 10g Pieczywo razowe 100g [1]  Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Ogonówka 60g Mandarynka 1 szt Roszponka 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g  Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt nat180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 g [7] Sznyceł panierowany 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400 g [7] Puplet w sosie pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400 g [7] Puplet w sosie pieczeniowym 100/100g Kasza jaglana 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400 g [7] Puplet w sosie pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml
	Dżem truskawkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Jabłko ½ szt Masło 15g  Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Jabłko ½ szt Masło 15g  Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczakiem 60g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g  Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Jabłko ½ szt Masło 15g  Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka z pastą z twarożka i pietruszki 1 szt [1,7]	Kanapka z pastą z twarożka i pietruszki 1 szt [1,7]	Kanapka z pastą z twarożka i pietruszki 1 szt [7]	Kanapka z pastą z twarożka i pietruszki 1 szt [1,7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2700.22 , B [g]: 119.15 , T [g]: 87.19 , W [g]: 379.92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.1 Sacharoza [g]: 19.82 , Sól [g]: 9.72	E [kcal]: 2654.87 , B [g]: 117.08 , T [g]: 78.07 , W [g]: 391.92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.29 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.35 Sacharoza [g]: 24.31 , Sól [g]: 8.29	E [kcal]: 2578.97 , B [g]: 120.93 , T [g]: 79.41 , W [g]: 367.74 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.44 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.99 Sacharoza [g]: 19.05 , Sól [g]: 8.92	E [kcal]: 2654.87 , B [g]: 117.08 , T [g]: 78.07 , W [g]: 391.92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.29 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.35 Sacharoza [g]: 24.31 , Sól [g]: 8.29

Środa 21.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Szynka tyrolska 60g Chrzan 20g  Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść 35g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]  Kasza manna na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szynka tyrolska 60g Gruszka ½ szt  Sałata lodowa 1 liść 35g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]  Kasza manna na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szynka tyrolska 60g Gruszka szt  Sałata lodowa 1 liść 35g Pieczywo raz.100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Szynka tyrolska 60g Jabłko pieczone ½ szt  Sałata lodowa 1 liść 35g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]  Kasza manna na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Drożdżówka ½ szt	Drożdżówka ½ szt	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Drożdżówka ½ szt
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400g [7] Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g, Ćwikła 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g, Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g, Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g, Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka śledziowa z warzywami 100g [4] Szynka piwna 40g Pomidor 80g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Jajko gotowane 1 szt [3] Szynka piwna 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g  Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Jajko gotowane 1 szt [3] Szynka piwna 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g  Masło 15g,  Pieczywo raz.100g [1]  Herbata 200 ml	Jajko gotowane 1 szt [3] Szynka piwna 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g  Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kisiel 100g	Kisiel 100g	Kisiel b/c 100g	Kisiel 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2847.56 , B [g]: 118.1 , T [g]: 99.73 , W [g]: 392.99 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 15.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.86 Sacharoza [g]: 42.33 , Sól [g]: 8.09	E [kcal]: 2607.03 , B [g]: 101.02 , T [g]: 87.74 , W [g]: 371.63 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.02 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.26 Sacharoza [g]: 41.42 , Sól [g]: 6.85	E [kcal]: 2519.03 , B [g]: 103.32 , T [g]: 89.24 , W [g]: 346.83 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.92 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.64 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.56 Sacharoza [g]: 17.82 , Sól [g]: 6.81	E [kcal]: 2606.33 , B [g]: 100.04 , T [g]: 83.92 , W [g]: 381.19 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.6 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.36 Sacharoza [g]: 51.92 , Sól [g]: 6.94

Czwartek 22.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Przysmak z weka 40g Brokuł 50g Pomarańcza ½ szt Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Brokuł 50g Pomarańcza ½ szt  Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Brokuł 50g Jabłko ½ szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Serek śmietankowy 50g [7] Przysmak z weka 40g Brokuł 50g Pomarańcza ½ 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	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa b/c 100g lub budyń b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Sos pieczarkowy 100g Marchew na ciepło 100g Brukselka 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 100g Sałata z sosem vinegrett 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7] Kasza gryczana 200g Sos majerankowy 100g Marchew tarta 100g Sałata z sosem vinegrett 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [7] Pierogi leniwe 250g [1,3,7] Sos majerankowy 100g Marchew na ciepło 100g Sałata z sosem vinegrett 50g Kompot 200ml
Kolacja	Paszтетowa 50g Połędwica Hani 40g Ogórek kiszony 50g Kalafior 50g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 50g [7] Połędwica Hani 40g Rukola 10g Kalafior 50g  Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 50g [7] Połędwica Hani 40g Rukola 10g Kalafior 50g  Masło 15g,  Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Twarożek z pietruszką 50g [7] Połędwica Hani 40g Rukola 10g Jabłko pieczone ½ szt Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 200g [7]	Serek wiejski 200g [7]	Serek wiejski 200g [7]	Serek wiejski 200g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2616.95 , B [g]: 126.33 , T [g]: 98.4 , W [g]: 326.01 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 47.16 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.27 Sacharoza [g]: 21.53 , Sól [g]: 12.07	E [kcal]: 2554.88 , B [g]: 122.75 , T [g]: 94.44 , W [g]: 321.22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 47.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.11 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.35 Sacharoza [g]: 18.08 , Sól [g]: 11.76	E [kcal]: 2323.78 , B [g]: 107.39 , T [g]: 83.43 , W [g]: 307.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.76 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.85 Sacharoza [g]: 21.12 , Sól [g]: 9.89	E [kcal]: 2634.18 , B [g]: 122.17 , T [g]: 95.89 , W [g]: 338.42 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.92 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 48.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.16 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.95 Sacharoza [g]: 29.68 , Sól [g]: 11.74

**Piątek 23.02.2024**

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta mięsno- jarzynowa 80g Szynka żywiecka 40g Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Zacierka na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta mięsno- jarzynowa 80g Szynka żywiecka 40g Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Zacierka na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta mięsno- jarzynowa 80g Szynka żywiecka 40g Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo razowe 100g [1]  Zacierka na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Pasta mięsno- jarzynowa 80g Szynka żywiecka 40g 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	Sok marchwiowy 240g 1 szklanka	Sok marchwiowy 240g 1 szklanka	Sok marchwiowy 240g 1 szklanka	Sok marchwiowy 240g 1 szklanka
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7] Ryba po grecku 100/100g [4] Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna „kolorowa“ 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7] Ryba po grecku 100/100g [4] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7] Ryba po grecku 100/100g [4] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400g [1,7] Ryba po grecku 100/100g [4] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 200ml
Kolacja	Ser żółty 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata zielona 10g Papryka 50g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Serki almette 2 mini [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata zielona 10g Pomidor 80g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Serki almette 2 mini [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata zielona 10g Pomidor 80g Masło 15g,  Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Serki almette 2 mini [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata zielona 10g Pomidor 80g 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]: 2395.67 , B [g]: 116.42 , T [g]: 79.91 , W [g]: 321.37 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.68 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.66 Sacharoza [g]: 41.45 , Sól [g]: 8.52	E [kcal]: 2290.56 , B [g]: 109.62 , T [g]: 71.2 , W [g]: 321.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.33 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.47 Sacharoza [g]: 40.47 , Sól [g]: 7.55	E [kcal]: 2258.56 , B [g]: 109.42 , T [g]: 71.98 , W [g]: 315.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.56 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.56 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.62 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.57 Sacharoza [g]: 36.97 , Sól [g]: 7.63	E [kcal]: 2290.56 , B [g]: 109.62 , T [g]: 71.2 , W [g]: 321.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.33 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.47 Sacharoza [g]: 40.47 , Sól [g]: 7.55

**Sobota 24.02.2024**

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Dżem porzeczkowy 50g Kielbasa żywiecka 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]	Jajko 1 szt [3] Filet królewiecki 40g Jabłko ½ szt 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	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Grapefruit ½ szt	Banan 1 szt
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7] Rizotto w sosie pomidorowym 250/100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7] Rizotto w sosie pomidorowym 250/100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7] Rizotto w sosie pomidorowym (ryż brązowy) 250/100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z ziel pietruszką 400g [7] Rizotto w sosie pomidorowym 250/100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200 ml
Kolacja	Parówka drobiowa 1 szt 100g Ketchup 20g Bukiet warzyw 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 1 szt 100g Bukiet warzyw 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 1 szt 100g Bukiet warzyw 50g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówka drobiowa 1 szt 100g Bukiet warzyw 50g Sałata zielona 1 liść 5g 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]: 2696.15 , B [g]: 95.28 , T [g]: 113.27 , W [g]: 341.27 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 42.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 48.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.91 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.97 Sacharoza [g]: 35.27 , Sól [g]: 9.07	E [kcal]: 2596.35 , B [g]: 92.62 , T [g]: 105.17 , W [g]: 336.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 38.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.57 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.33 Sacharoza [g]: 32.77 , Sól [g]: 8.53	E [kcal]: 2493.35 , B [g]: 90.9 , T [g]: 106.19 , W [g]: 312.41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.07 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.33 Sacharoza [g]: 23.87 , Sól [g]: 8.61	E [kcal]: 2596.35 , B [g]: 92.62 , T [g]: 105.17 , W [g]: 336.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 38.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.57 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.33 Sacharoza [g]: 32.77 , Sól [g]: 8.53

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztet 50g Polędwica drobiowa 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek chudy z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek chudy z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Pomidor 80g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek chudy z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Pomidor 80g Rukola 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	Chałka 50g [1] Miód 25g	Chałka 50g [1] Miód 25g	Kanapka z jajkiem 1 szt	Chałka 50g [1] Miód 25g
Obiad	Jarzynowa z ryżem 400g [7] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa na ciepło 100g Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ryżem 400g [7] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ziemniaki 200g Kiwi 1 szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ryżem 400g [7] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Kasza jęczmienna 200g Kiwi 1 szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ryżem 400g [7] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ziemniaki 200g Kiwi 1 szt Kompot 200ml
Kolacja	Salátka makaronowa z warzywami 100g Szynka Pyzdry 40g Pomarańcza ½ szt Masło 15g,  Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Szynka Pyzdry 60g Pomarańcza ½ szt Sałata lodowa 1 liść  Masło 15g,  Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Szynka Pyzdry 60g Grapefruit 1/4 szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g,  Pieczywo żytn,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Szynka Pyzdry 60g Banan ½ szt Sałata lodowa 1 liść Masło 15g,  Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2504.08 , B [g]: 99.95 , T [g]: 88.6 , W [g]: 346.67 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.66 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.19 Sacharoza [g]: 22.9 , Sól [g]: 8.56	E [kcal]: 2267.13 , B [g]: 96.54 , T [g]: 85.04 , W [g]: 295.51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.96 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.17 Sacharoza [g]: 19.34 , Sól [g]: 5.74	E [kcal]: 2008.23 , B [g]: 94.6 , T [g]: 81.35 , W [g]: 243.29 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.62 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.67 Sacharoza [g]: 11.92 , Sól [g]: 5.72	E [kcal]: 2278.53 , B [g]: 89.87 , T [g]: 84.06 , W [g]: 307.1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.91 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.2 Sacharoza [g]: 34.59 , Sól [g]: 5.51

## 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 SO<sub>2</sub> 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.