

Poniedziałek 25.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Paszтет 50g Rolada z kurczakiem 40g Ogórek kiszony 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Jajo kurze 1 szt [3] Rolada z kurczakiem 40g Bukiet warzyw 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Jajo kurze 1 szt [3] Rolada z kurczakiem 40g Ogórek kiszony 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Jajo kurze- białko 2 szt [3] Rolada z kurczakiem 40g Bukiet warzyw 50g Sałata 1 liść 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g	Sok wielowarzywny 240g
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z twarogiem i truskawkami 200/120g [1,7] Jabłko ½ szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [1,7,9] Makaron z twarogiem i truskawkami 200/120g [1,7] Jabłko ½ szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [1,7,9] Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i truskawkami 200/120g [1,7] Jabłko ½ szt Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny z zieloną pietruszką 400g [1,7,9] Makaron z twarogiem i truskawkami 200/120g [1,7] Jabłko ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka ryżowa z warzywami 100g Szynka żywiecka 40g Sałata lodowa 1 liść	Szynka żywiecka 60g Sałata lodowa 1 liść 35g Pomidor 80g	Szynka żywiecka 60g Sałata lodowa 1 liść 35g Pomidor 80g	Szynka żywiecka 60g Sałata lodowa 1 liść 35g Pomidor 80g

	35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	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]: 2536.2 , B [g]: 118.44 , T [g]: 64.5 , W [g]: 392.51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.28 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.25 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.09 Sól [g]: 7.92 , Sacharoza [g]: 19.28	E [kcal]: 2150.69 , B [g]: 104.47 , T [g]: 55.72 , W [g]: 324.75 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.06 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.13 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.12 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.86 Sól [g]: 7.78 , Sacharoza [g]: 14.27	E [kcal]: 2115.19 , B [g]: 105.12 , T [g]: 57.32 , W [g]: 315.05 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.65 , Błonnik pokarmowy [g]: 43.06 Sól [g]: 7.84 , Sacharoza [g]: 15.22	E [kcal]: 2100.09 , B [g]: 103.57 , T [g]: 50.53 , W [g]: 324.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 13.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 27.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.67 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.86 Sól [g]: 7.87 , Sacharoza [g]: 14.27

Wtorek 26.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	<p>Polędwica drobiowa 40g</p> <p>Pasta z makreli 50g [4]</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Polędwica drobiowa 40g</p> <p>Twaróg 40g [7]</p> <p>Banan ½ szt</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Polędwica drobiowa 40g</p> <p>Twaróg 40g [7]</p> <p>Papryka 50g</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo razowe 100g [1]</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>	<p>Polędwica drobiowa 40g</p> <p>Twaróg 40g [7]</p> <p>Banan ½ szt</p> <p>Mix sałat 10g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g</p> <p>Kasza manna na mleku 350g [1,7]</p> <p>Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]</p>
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	<p>Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9]</p> <p>Gołąbek w sosie pomidorowym 1 szt</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z buraczków i jabłka 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9]</p> <p>Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9]</p> <p>Surówka z buraczków i jabłka 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9]</p> <p>Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9]</p> <p>Surówka z buraczków i jabłka 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami 400g [1,7,9]</p> <p>Kasza jęczmienna z warzywami i filetem 250/100g [1,9]</p> <p>Surówka z buraczków i jabłka 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>
	<p>Paprykarz 60g [4]</p> <p>Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7]</p> <p>Rzodkiewka 50g</p>	<p>Ogonówka 40g</p> <p>Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7]</p> <p>Jabłko ½ szt</p>	<p>Ogonówka 40g</p> <p>Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7]</p> <p>Rzodkiewka 50g</p>	<p>Ogonówka 40g</p> <p>Pasta brokułowa z twarogiem 80g [7]</p> <p>Jabłko ½ szt</p>

	Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Kisiel 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2365.32 , B [g]: 97.8 , T [g]: 88.09 , W [g]: 311.03 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.03 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.8 Sól [g]: 10.2 , Sacharoza [g]: 32.35	E [kcal]: 2219.12 , B [g]: 106.61 , T [g]: 62 , W [g]: 325.66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.91 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.54 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.9 Sól [g]: 7.9 , Sacharoza [g]: 40.64	E [kcal]: 2071.62 , B [g]: 107.18 , T [g]: 60.23 , W [g]: 295.17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 30.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.79 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.27 Sól [g]: 8.04 , Sacharoza [g]: 21.14	E [kcal]: 2252.12 , B [g]: 107.31 , T [g]: 59.5 , W [g]: 339.16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 29.51 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.46 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.9 Sól [g]: 7.67 , Sacharoza [g]: 40.64

Środa 27.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta jajeczna z jogurtem 50g [3,7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta jajeczna z jogurtem 50g [3,7] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g 35 g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Jajko kurz- 2 białka [3] Filet złocisty 40g Pomidor 80g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Rogal 50g [1] Miód 25g	Rogal 50g [1] Miód 25g	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]	Rogal 50g [1] Miód 25g
Obiad	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Kotlet schabowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Kapusta zasmażana 100g Surówka z marchwii i jabłka 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Groszek 100g Surówka z marchwii i jabłka 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Kasza jaglana 200g Groszek 100g Surówka z marchwii i jabłka 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7,9] Klopsik w sosie śmietanowym 100/100g [1,3,7] Ziemniaki 200g Groszek 100g Surówka z marchwii i jabłka 100g Kompot 200ml
Kolacja	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35 g Ogórek zielony 50g Masło 15g,	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35 g Mandarynka 1 szt Masło 15g,	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35 g Ogórek zielony 50g Masło 15g,	Szynka piwna 60g Sałata lodowa 1 liść 35 g Mandarynka 1 szt Masło 15g,

	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka owocowa 240g [7]	Maślanka nat 240g [7]	Budyń z sokiem 100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2707.29 , B [g]: 110.94 , T [g]: 88.13 , W [g]: 380.19 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.73 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.72 Sól [g]: 9.99 , Sacharoza [g]: 14.4	E [kcal]: 2795.29 , B [g]: 122.23 , T [g]: 69.9 , W [g]: 433.34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.36 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.42 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.33 Sól [g]: 7.7 , Sacharoza [g]: 22.02	E [kcal]: 2619.29 , B [g]: 124.4 , T [g]: 75.02 , W [g]: 387.22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.87 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.07 , Błonnik pokarmowy [g]: 46.48 Sól [g]: 7.94 , Sacharoza [g]: 13.95	E [kcal]: 2671.99 , B [g]: 108.42 , T [g]: 68.36 , W [g]: 428.48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.04 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.19 Sól [g]: 7.76 , Sacharoza [g]: 37.26

Czwartek 28.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztetowa 50g Polędwica Hani 40g Gruszka 1/2szt Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z pietruszką 40g [7] Polędwica Hani 40g Gruszka ½ szt Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z pietruszką 40g [7] Polędwica Hani 40g Gruszka ½ szt Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z pietruszką 40g [7] Polędwica Hani 40g Jabłko ½ szt Sałata zielona 1 liść 5 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka 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 zabielany 400g [1,7,9] Łazanki z białą kapustą 250g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabielany 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7] Ziemniaki 200g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabielany 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7] Ryż brązowy 200g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabielany 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g [1,7] Ziemniaki 200g Banan ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Pasta rybna z twarogiem 80g [4,7] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g	Twaróg chudy 40g [7] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g	Twaróg chudy 40g [7] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g	Twaróg chudy 40g [7] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5g Kiwi 1 szt

	Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	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]: 2398.45 , B [g]: 110.19 , T [g]: 83.89 , W [g]: 315.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.73 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.97 Sól [g]: 9.23 , Sacharoza [g]: 37.83	E [kcal]: 2473.81 , B [g]: 127.65 , T [g]: 84.02 , W [g]: 318.3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.94 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.31 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.61 Sól [g]: 9.26 , Sacharoza [g]: 36.6	E [kcal]: 2430.81 , B [g]: 127.25 , T [g]: 82.62 , W [g]: 315.4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.81 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.21 Sól [g]: 9.32 , Sacharoza [g]: 19.5	E [kcal]: 2544.51 , B [g]: 127.77 , T [g]: 84.36 , W [g]: 335.4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.35 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.71 Sól [g]: 9.25 , Sacharoza [g]: 46.9

Piątek 29.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek topiony 50g [7] Szynka Pызdry 40g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek almette 2 mini szt [7] Szynka Pызdry 40g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Serek almette 2 mini szt [7] Szynka Pызdry 40g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Serek almette 2 mini szt [7] Szynka Pызdry 40g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] 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 nat180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Obiad	Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Kasza gryczana200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml
Kolacja	Pasta Twarogowo-jajeczna 100 g [3,7] Ogórek kiszony 50g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo	Pasta Twarogowo-jajeczna 100 g [3,7] Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo	Pasta Twarogowo-jajeczna 100 g [3,7] Ogórek kiszony 50g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo	Pasta Twarogowo-jajeczna 100 g [3,7] Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo

	pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml	pszen,żyt,raz.100g [1], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2150 , B [g]: 100.37 , T [g]: 69.99 , W [g]: 294.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.55 Sól [g]: 6.31 , Sacharoza [g]: 16.81	E [kcal]: 2127 , B [g]: 96.97 , T [g]: 68.49 , W [g]: 295.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.73 Sól [g]: 5.52 , Sacharoza [g]: 16.84	E [kcal]: 2156.5 , B [g]: 98.73 , T [g]: 72.97 , W [g]: 296.12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.94 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.43 Sól [g]: 6.55 , Sacharoza [g]: 19.67	E [kcal]: 2127 , B [g]: 96.97 , T [g]: 68.49 , W [g]: 295.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 20.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.73 Sól [g]: 5.52 , Sacharoza [g]: 16.84

Sobota 30.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Dżem truskawkowy 50g Ser żółty 40g [7] Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem truskawkowy 50g Połędwica sopocka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Połędwica sopocka 40g Ser żółty 40g [7] Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Dżem truskawkowy 50g Połędwica sopocka 40g Sałata zielona 1 liść 5g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [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	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Ryż z warzywami w sosie pomidorowym 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Ryż z warzywami w sosie pomidorowym 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Ryż brązowy z warzywami w sosie pomidorowym 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami [7,9] Ryż z warzywami w sosie pomidorowym 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml
Kolacja	Serdlek drobiowy 100g Ketchup 20g	Serdlek drobiowy 100g Kalafior 50g	Serdlek drobiowy 100g Kalafior 50g	Serdlek drobiowy 100g Jabłko pieczone ½ szt

	Kalafior 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Mix sałat 10g 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]: 2695.02 , B [g]: 82.45 , T [g]: 96.06 , W [g]: 392.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.67 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.12 Sól [g]: 8.73 , Sacharoza [g]: 42.79	E [kcal]: 2584.22 , B [g]: 79.69 , T [g]: 86.66 , W [g]: 388.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.27 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.45 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.48 Sól [g]: 8.1 , Sacharoza [g]: 40.29	E [kcal]: 2565.82 , B [g]: 83.06 , T [g]: 95.24 , W [g]: 367.33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 36.39 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 45.25 Sól [g]: 8.4 , Sacharoza [g]: 28.54	E [kcal]: 2659.52 , B [g]: 78.81 , T [g]: 88.06 , W [g]: 404.84 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.12 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.49 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.78 Sól [g]: 8.07 , Sacharoza [g]: 51.89

Niedziela 31.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Kiełbasa biała 100g Jajko 1 szt [3] Ćwikła 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko 1 szt [3] Szynka drobiowa 40g Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko 1 szt [3] Szynka drobiowa 40g Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Jajko białko 2 szt [3] Szynka drobiowa 40g Pomidor 80g Sałata lodowa 1 liść 35g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Babka cytrynowa 50g [1,3,7]	Babka cytrynowa 50g [1,3,7]	Kefir nat 240g [7]	Babka cytrynowa 50g [1,3,7]
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g Marchew z chrzanem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Kalafior 100g Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g Marchew z chrzanem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g [1,9] Potrawka z kurczaka zabieleną 180g [1,7] Ziemniaki 200g Banan 1 szt Marchew z groszkiem 100g Kompot 200ml
Kolacja	Rolada z kurczakiem 60g Sałata zielona 1 liść 5g	Rolada z kurczakiem 60g Sałata zielona 1 liść 5g	Rolada z kurczakiem 60g Sałata zielona 1 liść 5g	Rolada z kurczakiem 60g Sałata zielona 1 liść 5g

	Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z pastą mięсно-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięсно-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięсно-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięсно-jarzynową 1 szt [1,9]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2375.22 , B [g]: 110.33 , T [g]: 87.63 , W [g]: 308.66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.42 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.9 Sól [g]: 10.71 , Sacharoza [g]: 30.19	E [kcal]: 2341.59 , B [g]: 104.29 , T [g]: 71.94 , W [g]: 338.17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.11 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.14 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.77 Sól [g]: 7.66 , Sacharoza [g]: 41.94	E [kcal]: 2138.72 , B [g]: 104.69 , T [g]: 76.57 , W [g]: 279.26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.66 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.46 Sól [g]: 9.17 , Sacharoza [g]: 12.34	E [kcal]: 2290.99 , B [g]: 103.39 , T [g]: 66.75 , W [g]: 338.23 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.69 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.77 Sól [g]: 7.75 , Sacharoza [g]: 41.94

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 pacjenta powodujące zagrożenie jego zdrowia a nawet życia.

W jadłospisach uwzględniono legendę alergenów wg w/w listy.