

Poniedziałek 26.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Przysmak z weka 60g Buraczki gotowane 50g Roszponka 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Przysmak z weka 60g Buraczki gotowane 50g Roszponka 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Przysmak z weka 60g Buraczki gotowane 50g Roszponka 10g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Przysmak z weka 60g Buraczki gotowane 50g Roszponka 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400 g [9,7] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Sałata zielona ze śmietaną 50g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Sałata zielona z sosem vinegret 50g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Sałata zielona z sosem vinegret 50g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel pietruszką 400g [7,9] Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1,7] Sałata zielona z sosem vinegret 50g Kompot 200ml
Kolacja	Serek topiony 50g [7] Połędwica Hani 40g Ogórek zielony 50g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Połędwica Hani 40g Marchewka tarta 50g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Połędwica Hani 40g Marchewka tarta 50g Kalafior 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Połędwica Hani 40g Marchewka tarta 50g <u>Jabłko pieczone ½ szt</u> 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]: 2253.69 , B [g]: 96.16 , T [g]: 84.5 , W [g]: 292.17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.78 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.25 Sól [g]: 10.92 , Sacharoza [g]: 15.37	E [kcal]: 2201.32 , B [g]: 97.22 , T [g]: 73.25 , W [g]: 303.48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.72 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.68 Sól [g]: 9.87 , Sacharoza [g]: 12.25	E [kcal]: 2012.32 , B [g]: 92.22 , T [g]: 73.65 , W [g]: 263.49 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.9 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.38 Sól [g]: 9.95 , Sacharoza [g]: 13.14	E [kcal]: 2280.62 , B [g]: 96.64 , T [g]: 74.7 , W [g]: 320.68 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.77 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.28 Sól [g]: 9.85 , Sacharoza [g]: 23.85

Wtorek 27.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 80 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko 1 szt [3] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 80 g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko 1 szt [3] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 80 g Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajko- białko 2 szt [3] Szynka gotowana 40g Sałata zielona 1 liść 5 g Pomidor 80 g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza manna 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 biały z ziemniakami 400g [7,9] Pupet w sosie pieczeniowym 100/100g Kasza jęczmienna 200g Brokuł 100g Surówka z marchwi i jabłka 10g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Pupet w sosie pieczeniowym 100/100g Kasza jęczmienna 200g Brokuł 100g Surówka z marchwi i jabłka 10g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Pupet w sosie pieczeniowym 100/100g Kasza jęczmienna 200g Brokuł 100g Surówka z marchwi i jabłka 10g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Pupet w sosie pieczeniowym 100/100g Kasza jęczmienna 200g Brokuł 100g Surówka z marchwi i jabłka 10g Kompot 200ml
	Pasta z makreli 50g[4] Rolada z kurczakiem 40g Rzodkiewka 50g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczakiem 60g Mix sałat 10g Grapefruit ¼ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczakiem 60g Mix sałat 10g Grapefruit ¼ szt Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml	Rolada z kurczakiem 60g Mix sałat 10g Grapefruit ¼ szt Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 100g [7] Wafle ryżowe 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Wafle ryżowe 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie razowe 1 szt [1]	Serek wiejski 100g [7] Wafle ryżowe 1 szt
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2516.71 , B [g]: 120.06 , T [g]: 87.42 , W [g]: 332.43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.17 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.58 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.64 Sól [g]: 10.9 , Sacharoza [g]: 36.64	E [kcal]: 2468.51 , B [g]: 115.83 , T [g]: 81.94 , W [g]: 336.62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.73 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.54 Sól [g]: 10.32 , Sacharoza [g]: 38.89	E [kcal]: 2339.51 , B [g]: 113.96 , T [g]: 82.01 , W [g]: 308.52 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.87 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.9 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.43 Sól [g]: 10.4 , Sacharoza [g]: 21.99	E [kcal]: 2417.91 , B [g]: 114.93 , T [g]: 76.75 , W [g]: 336.68 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.38 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.28 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.54 Sól [g]: 10.41 , Sacharoza [g]: 38.89

Środa 28.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Parówka drobiowa 1 szt 100g Musztarda 20g Papryka 50g <u>Rukola 10g</u> 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 <u>Rukola 10g</u> 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 <u>Rukola 10g</u> Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Parówka drobiowa 1 szt 100g Pomidor 80g <u>Rukola 10g</u> Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Herbatniki 50g [1]	Herbatniki 50g [1]	Herbatniki b/c 50g [1]	Herbatniki 50g [1]
Obiad	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Wątróbka z cebulą 100/10g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [9] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [9] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Sulferino z ryżem 400g [7,9] Wątróbka w jarzynach 180g [9] Ziemniaki 200g Szpinak gotowany 100g 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	Jajko gotowane 1 szt [3] Szynka tyrolska 40g Jabłko ½ szt Roszponka 10g 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	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]	<u>Budyń 100g [7]</u>
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2732.96 , B [g]: 101.75 , T [g]: 103.86 , W [g]: 355.07 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 52.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.36 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.82 Sól [g]: 9.12 , Sacharoza [g]: 39.97	E [kcal]: 2605.76 , B [g]: 99.7 , T [g]: 95.63 , W [g]: 343.79 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 48.36 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.86 Sól [g]: 8.83 , Sacharoza [g]: 35.18	E [kcal]: 2415.76 , B [g]: 103.85 , T [g]: 107.63 , W [g]: 302.42 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 50.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.76 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.71 Sól [g]: 9.31 , Sacharoza [g]: 12.5	E [kcal]: 2562.76 , B [g]: 92.8 , T [g]: 99.43 , W [g]: 339.99 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.42 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.24 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.86 Sól [g]: 8.83 , Sacharoza [g]: 50.38

Czwartek 29.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta z twaróżka i pietruszki 50g [7] Kiełbasa żywiecka 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta z twaróżka i pietruszki 50g [7] Kiełbasa żywiecka 40g Jarzynka gotowana 50g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta z twaróżka i pietruszki 50g [7] Kiełbasa żywiecka 40g Jarzynka gotowana 50g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Pasta z twaróżka i pietruszki 50g [7] Kiełbasa żywiecka 40g Jarzynka gotowana 50g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [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	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Naleśniki z dżemem i polewą jogurtową 2 szt [1,3,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem majerankowym i warzywami 200/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron pełnoziarnisty z sosem majerankowym i warzywami 200/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z sosem majerankowym i warzywami 200/100g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Sałátka jarzynowa 100g Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta mięsno- jarzynowa 80g [9] Polędwica drobiowa 40g Sałata lodowa 1 liść 35g 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]: 2449.62 , B [g]: 107.31 , T [g]: 68.39 , W [g]: 371.79 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.56 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.59 Sól [g]: 7.26 , Sacharoza [g]: 24.24	E [kcal]: 2218.52 , B [g]: 99.78 , T [g]: 58.69 , W [g]: 339.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.88 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.5 Sól [g]: 6.17 , Sacharoza [g]: 19.58	E [kcal]: 2135.52 , B [g]: 96.98 , T [g]: 60.19 , W [g]: 320.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.07 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.7 Sól [g]: 6.53 , Sacharoza [g]: 22.18	E [kcal]: 2218.52 , B [g]: 99.78 , T [g]: 58.69 , W [g]: 339.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.88 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.5 Sól [g]: 6.17 , Sacharoza [g]: 19.58

Piątek 01.03.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Paszтетowa 50g Filet złocisty 40g Marchew tarta 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]	Pasta jajka z jogurtem i koperkiem 50g [3,7] Filet złocisty 40g Marchew tarta 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]	Pasta jajka z jogurtem i koperkiem 50g [3,7] Filet złocisty 40g Marchew tarta 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 Marchew tarta 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]
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	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] Kotlet rybny 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 100g <u>Surówka z kiszanej kapusty 100g</u> Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] 400g [1,7] Klopsik rybny w sosie pomidorowym i warzywami [1,3,4] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] 400g [1,7] Klopsik rybny w sosie pomidorowym i warzywami [1,3,4] Kasza jaglana 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Kartoflanka z zacierką 400g [1,7] 400g [1,7] Klopsik rybny w sosie pomidorowym i warzywami [1,3,4] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml
Kolacja	Ogonówka 40g Szprotki w sosie pomidorowym 50g [4] Rukola 10g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serki almette 2 mini [7] Ogonówka 40g Rukola 10g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serki almette 2 mini [7] Ogonówka 40g Rukola 10g <u>Grapefruit ¼ szt</u> Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Serki almette 2 mini [7] Ogonówka 40g Rukola 10g Banan ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Galaretką owocowa 100g	Galaretką owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretką owocowa 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2453.95 , B [g]: 99.1 , T [g]: 85.41 , W [g]: 342.08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.1 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.73 Sól [g]: 9.14 , Sacharoza [g]: 31.1	E [kcal]: 2387.92 , B [g]: 108.92 , T [g]: 78.14 , W [g]: 326.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.05 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.36 Sól [g]: 6.85 , Sacharoza [g]: 34.54	E [kcal]: 2277.92 , B [g]: 110.78 , T [g]: 75.13 , W [g]: 307.72 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.37 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.89 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.31 Sól [g]: 6.96 , Sacharoza [g]: 16.44	E [kcal]: 2296.42 , B [g]: 99.48 , T [g]: 72.99 , W [g]: 324.97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.54 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.53 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.66 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.19 Sól [g]: 6.94 , Sacharoza [g]: 34.55

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g <u>Roszponka 10g</u> 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 zbójnicka 40g <u>Roszponka 10g</u> Gruszka ½ szt 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 zbójnicka 40g <u>Roszponka 10g</u> Gruszka ½ szt 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 zbójnicka 40g <u>Roszponka 10g</u> <u>Jabłko 1/2</u> Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Bigos 250g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z warzywami i fietem 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z warzywami i fietem 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400g [7,9] Kasza gryczana z warzywami i fietem 250/100g Surówka z buraczków 100g Kompot 200ml
Kolacja	Paprykarz 50g [4] Filet królewski 40g Bukiet warzyw 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Jajko 1 szt [3] Filet królewski 40g Bukiet warzyw 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Jajko 1 szt [3] Filet królewski 40g Bukiet warzyw 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo żytn,raz.100g [1], Herbata 200 ml	Jajko białko 2 szt [3] Filet królewski 40g Bukiet warzyw 50g Sałata lodowa 1 liść 35g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]	Kanapka z polędwicą sopocką 1 szt [1]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2517.6 , B [g]: 102.91 , T [g]: 89.11 , W [g]: 354.9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.2 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.57 Sól [g]: 9.16 , Sacharoza [g]: 25.05	E [kcal]: 2455.02 , B [g]: 125.32 , T [g]: 80.88 , W [g]: 326.06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.68 Sól [g]: 7.95 , Sacharoza [g]: 17.51	E [kcal]: 2417.02 , B [g]: 123.72 , T [g]: 81.08 , W [g]: 320.86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.96 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.88 Sól [g]: 8.03 , Sacharoza [g]: 18.31	E [kcal]: 2454.32 , B [g]: 124.34 , T [g]: 77.06 , W [g]: 335.62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.78 Sól [g]: 8.04 , Sacharoza [g]: 28.01

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Polędwica Hani 60g Sałata zielona 1 liść 5g 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]	Polędwica Hani 60g Sałata zielona 1 liść 5g 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]	Polędwica Hani 60g Sałata zielona 1 liść 5g Kiwi 1 szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Polędwica Hani 60g Sałata zielona 1 liść 5g 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]
II Śniadanie	Babka cytrynowa 50g [1,3]	Babka cytrynowa 50g [1,3]	<u>Maślanka nat 180g [7]</u>	Babka cytrynowa 50g [1,3]
Obiad	Rosół z makaronem 400g Potrawka z kurczaka 180g Ryż 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Marchewka z groszkiem 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g Potrawka z kurczaka 180g Ryż 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g Potrawka z kurczaka 180g Ryż 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Rosół z makaronem 400g Potrawka z kurczaka 180g Ryż 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml
Kolacja	Paszтет 50g Schab z bójnicki 40g Pomidor 80g Rozszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g Schab z bójnicki 40g Pomidor 80g Rozszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g Schab z bójnicki 40g Pomidor 80g Rozszponka 10g Masło 15g, Pieczywo żyt, raz. 100g [1] , Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g Schab z bójnicki 40g Pomidor 80g Rozszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, 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]	<u>Kanapka z białkiem jaja 1 szt [1,3]</u>
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2631.62 , B [g]: 114.51 , T [g]: 89.78 , W [g]: 360.2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.36 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.38 Sól [g]: 10.5 , Sacharoza [g]: 33.65	E [kcal]: 2553.39 , B [g]: 118.49 , T [g]: 79.56 , W [g]: 359.48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.47 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.9 Sól [g]: 10.54 , Sacharoza [g]: 30.8	E [kcal]: 2456.39 , B [g]: 121.39 , T [g]: 82.26 , W [g]: 331.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.67 , Błonnik pokarmowy [g]: 45.1 Sól [g]: 10.8 , Sacharoza [g]: 13.3	E [kcal]: 2369.69 , B [g]: 111.23 , T [g]: 71.65 , W [g]: 336.43 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.06 Sól [g]: 10.13 , Sacharoza [g]: 30.2

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.