

Poniedziałek 29.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztetowa 50g Szynka tyrolska 40g Kalafior 50g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg 50g [7] Szynka tyrolska 40g Kalafior 50g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg 50g [7] Szynka tyrolska 40g Kalafior 50g Mix sałat 10g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg 50g [7] Szynka tyrolska 40g Jarzynka gotowana 50g Mix sałat 10g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400g Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1] Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1,7] Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Pasta rybna z twarogiem 50g [4,7] Połędwica Hani 40g, Banan 1/2szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z twarogiem i pietruszką 50g [7] Połędwica Hani 40g, Banan 1/2szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pasta z twarogiem i pietruszką 50g [7] Połędwica Hani 40g, Grapefruit ¼ szt. Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Pasta z twarogiem i pietruszką 50g [7] Połędwica Hani 40g, Banan 1/2szt Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie razowe 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie razowe 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie razowe 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Pieczywo chrupkie razowe 1 szt
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2802.95 , B [g]: 136.76 , T [g]: 85.26 , W [g]: 392.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.21 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.54 Sacharoza [g]: 40.52 , Sól [g]: 9.27	E [kcal]: 2484.79 , B [g]: 121.17 , T [g]: 75.7 , W [g]: 345.72 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.77 Sacharoza [g]: 35.5 , Sól [g]: 9.13	E [kcal]: 2305.79 , B [g]: 118.63 , T [g]: 75.73 , W [g]: 305.52 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.71 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.93 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.07 Sacharoza [g]: 13.4 , Sól [g]: 9.2	E [kcal]: 2493.79 , B [g]: 121.67 , T [g]: 75.8 , W [g]: 347.62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.67 Sacharoza [g]: 35.75 , Sól [g]: 9.13

Wtorek 30.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g Pomidor 80g Szpinak świeży 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 80g Szpinak świeży 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 80g Szpinak świeży 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 80g Szpinak świeży 10g Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Kasza jęczmienna na mleku 350g [7,9] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Chleb chrupki z jajkiem 1 szt [1,3]	Chleb chrupki z jajkiem 1 szt [1,3]	Chleb chrupki z jajkiem 1 szt [1,3]	Chleb chrupki z białkiem jajka 1 szt [1,3]
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 g [1,7] kotlet mielony 100g [1,3] Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 100g Kalafior 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400 g [1,7] klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,9] Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 100g Kalafior 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400 g [1,7] klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,9] Kasza gryczana 200g Buraczki na ciepło 100g Kalafior 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z makaronem 400 g [1,7] klopsik w sosie majerankowym 100/100g [1,3,9] Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 100g Marchew gotowana 100g Kompot 200ml
Kolacja	Dżem truskawkowy 50g, Szynka piwna 40g Sałata 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g, Szynka piwna 40g Sałata 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Jajko 1 szt. Szynka piwna 40g Sałata 5g Jabłko ½ szt Masło 15g Pieczywo raz. 100g [1], Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g, Szynka piwna 40g Sałata 5g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Kanapka z twarogiem 1 szt [7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2410.39 , B [g]: 96.67 , T [g]: 94.12 , W [g]: 309.91 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.88 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.47 Sacharoza [g]: 24.45 , Sól [g]: 8.55	E [kcal]: 2399.71 , B [g]: 98.5 , T [g]: 90.58 , W [g]: 314.41 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.4 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.71 Sacharoza [g]: 22.46 , Sól [g]: 8.14	E [kcal]: 2487.71 , B [g]: 108.77 , T [g]: 95.5 , W [g]: 320.14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 34.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.6 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.71 Sacharoza [g]: 17.86 , Sól [g]: 8.38	E [kcal]: 2394.11 , B [g]: 97.3 , T [g]: 89.02 , W [g]: 318.53 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.45 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.28 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.11 Sacharoza [g]: 24.06 , Sól [g]: 8.24

Środa 31.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek topiony 40g[7] Filet złocisty 40g ogórek zielony 80g sałata lodowa 1 liść Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette 2 mini szt [7] Filet złocisty 40g sałata lodowa 1 liść Surówka z marchewki i jabłka 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette 2 mini szt [7] Filet złocisty 40g sałata lodowa 1 liść Surówka z marchewki i jabłka 50g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Serek almette 2 mini szt [7] Filet złocisty 40g sałata lodowa 1 liść Surówka z marchewki i jabłka 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Kiwi 1 szt Wafel ryżowy 1 szt	Kiwi 1 szt Wafel ryżowy 1 szt	Kiwi 1 szt Pieczywo chrupkie żytnie 1 szt	Kiwi 1 szt Wafel ryżowy 1 szt
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g Ryż 200g, Szpinak got 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g Ryż 200g, Szpinak got 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g Ryż brązowy 200g, Szpinak got 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1,7] Wątróbka w jarzynach 180g Ryż 200g, Szpinak got 100g Kompot 200ml
Kolacja	Szynka gotowana 40g Pomidor 50g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajko 1 szt [3] Szynka gotowana 40g Pomidor 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Jajko 1 szt [3] Szynka gotowana 40g Pomidor 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Jajko białko 2 szt [3] Szynka gotowana 40g Pomidor 50g Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żytn,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kefir naturalny 240g 1 szklanka [7]	Kefir naturalny 240g 1 szklanka [7]	Kefir naturalny 240g 1 szklanka [7]	Jogurt owocowy 180g 1 szt
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2484.42 , B [g]: 112.69 , T [g]: 84.93 , W [g]: 333.79 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.4 Sacharoza [g]: 8.21 , Sól [g]: 8.25	E [kcal]: 2434.12 , B [g]: 107.07 , T [g]: 80.48 , W [g]: 337.59 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.74 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.22 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.85 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.75 Sacharoza [g]: 9.59 , Sól [g]: 7.88	E [kcal]: 2380.12 , B [g]: 105.6 , T [g]: 81.55 , W [g]: 328.39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.07 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.36 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.04 Sacharoza [g]: 10.79 , Sól [g]: 7.97	E [kcal]: 2394.92 , B [g]: 99.5 , T [g]: 74.31 , W [g]: 349.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.62 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.35 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.78 Sacharoza [g]: 24.84 , Sól [g]: 7.74

Czwartek 01.0.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Ogórek kiszony 50g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Mix sałat 10g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Mix sałat 10g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jManna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Mix sałat 10g Surówka z buraczków 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [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	Barszcz biały z ziemniakami 400g Naleśniki z dżemem i polewą jogurtową 2 szt [1,3,7] Kiwi 1 szt Kisiel pitny 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Kiwi 1 szt Kisiel pitny 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g Makaron pełnoziarnisty z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Kiwi 1 szt Kisiel pitny 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g Makaron z jabłkami i polewą jogurtową 250/100g [1,7] Kiwi 1 szt Kisiel pitny 200ml
Kolacja	Ser żółty 40g [7] Łopatka zbjónicka 40g Jabłko ½ szt Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Łopatka zbjónicka 60g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Łopatka zbjónicka 60g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Łopatka zbjónicka 60g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,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]	Budyń z sokiem owocowym 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2287.06 , B [g]: 99.32 , T [g]: 71.41 , W [g]: 318.51 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.29 Sacharoza [g]: 29.29 , Sól [g]: 9.22	E [kcal]: 2386.86 , B [g]: 95.31 , T [g]: 61.92 , W [g]: 370.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.97 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.52 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.7 Sacharoza [g]: 32.23 , Sól [g]: 9.1	E [kcal]: 2305.86 , B [g]: 97.31 , T [g]: 67.12 , W [g]: 349.09 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.04 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.09 , Błonnik pokarmowy [g]: 45.5 Sacharoza [g]: 33.55 , Sól [g]: 9.42	E [kcal]: 2366.86 , B [g]: 95.81 , T [g]: 64.22 , W [g]: 369.09 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.58 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.7 Sacharoza [g]: 32.23 , Sól [g]: 9.1

Piątek 02.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	<p>Polędwica sopocka 60g Banan ½ szt Sałata ziecna 1liść 5g 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>Polędwica sopocka 60g Banan ½ szt Sałata ziecna 1liść 5g 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>Polędwica sopocka 60g Grapefruit szt Sałata ziecna 1liść 5g 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>Polędwica sopocka 60g Banan ½ szt Sałata ziecna 1liść 5g 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	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Obiad	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 400g Ryba smażona 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g, Sałatka z buraczków 100g Sałata z jogurtem 50g Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 400g Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 400g Ryba gotowana z brokułem 100/100g [4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami 400g Ryba gotowana z marchewką 100/100g [4] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml</p>
Kolacja	<p>Sałatka jajeczna z koperkiem 100g [3] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz. 100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Jajo 1 szt [3] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz. 100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Jajo 1 szt [3] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo żyt,raz. 100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>	<p>Jajo – białko 2 szt [3] Szynka Pyzdry 40g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g,</p> <p>Pieczywo pszen,żyt,raz. 100g [1] ,</p> <p>Herbata 200 ml</p>
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	<p>E [kcal]: 2404.94 , B [g]: 112.07 , T [g]: 85.5 , W [g]: 312.01 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.87 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.34 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.21 Sacharoza [g]: 23.56 , Sól [g]: 7.19</p>	<p>E [kcal]: 2221.82 , B [g]: 105.14 , T [g]: 71.56 , W [g]: 304.39 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.36 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.74 Sacharoza [g]: 26.07 , Sól [g]: 5.94 Sacharoza [g]: 43.05 , Sól [g]: 9.58 Sacharoza [g]: 30.09 , Sól [g]: 7.43</p>	<p>E [kcal]: 2116.72 , B [g]: 101.88 , T [g]: 71.79 , W [g]: 284.69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.8 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.54 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.04 Sacharoza [g]: 22.07 , Sól [g]: 6.02</p>	<p>E [kcal]: 2169.22 , B [g]: 104.04 , T [g]: 66.37 , W [g]: 304.15 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 21.49 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.91 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.74 Sacharoza [g]: 26.07 , Sól [g]: 6.03</p>

Sobota 03.02.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Dżem porzeczkowy 50g Pierś maślana 40g Sałata zielona 1 liść Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Pierś maślana 40g Sałata zielona 1 liść Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pierś maślana 60g Sałata zielona 1 liść Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Dżem porzeczkowy 50g Pierś maślana 40g Sałata zielona 1 liść Jabłko 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Ryż na mleku 350g [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	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7] Łazanki z białą kapustą i kielbasą 250g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7] Kasza jęczmienna z warzywami i kurczakiem 250g/100g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7] Kasza jęczmienna z warzywami i kurczakiem 250g/100g Grapefruit 1/4 szt Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [7] Kasza jęczmienna z warzywami i kurczakiem 250g/100g Banan ½ szt Kompot 200ml
Kolacja	Szprotki w sosie pomidorowym 50g [4] Połędwca z weka 40g Ogórek zielony 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Połędwica z weka 40g Twarożek z pietruszką 50g [7] Marchew got 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Połędwica z weka 40g Twarożek z pietruszką 50g [7] Marchew tarta 50g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Połędwica z weka 40g Twarożek z pietruszką 50g [7] Marchew got 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka	Sok wielowarzywny 240g 1 szklanka
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2172.72 , B [g]: 79.74 , T [g]: 71.57 , W [g]: 316.93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.33 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.57 Sacharoza [g]: 39.57 , Sól [g]: 9.16	E [kcal]: 2142.32 , B [g]: 94.59 , T [g]: 53.24 , W [g]: 337.97 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 15.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 28.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.1 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.06 Sacharoza [g]: 43.05 , Sól [g]: 9.58	E [kcal]: 2042.72 , B [g]: 95.23 , T [g]: 51.43 , W [g]: 319.63 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 13.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 28.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.26 , Błonnik pokarmowy [g]: 41.6 Sacharoza [g]: 30.71 , Sól [g]: 9.72	E [kcal]: 2149.67 , B [g]: 93.88 , T [g]: 53.19 , W [g]: 339.2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 15.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 28.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.11 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.96 Sacharoza [g]: 46.19 , Sól [g]: 9.57

Niedziela 04.2024

	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 Papryka konserwowa 50g Roszponka 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Roszponka 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo- jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Roszponka 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Polędwica drobiowa 60g Roszponka 10g Mandarynka 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 piaskowa 50g [1]	Babka piaskowa 50g [1]	Kefir nat 240g 1 szklanka	Babka piaskowa 50g [1]
Obiad	Szpinakowa z ryżem 400g Kotlet z karkówki 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Bukiet warzyw na ciepło 100g Kisiel pitny 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na ciepło 100g Brokuł 100g Kisiel pitny 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g Kasza jaglana 200g Bukiet warzyw na ciepło 100g Brokuł 100g Kisiel pitny 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g Ćwiartka z kurczaka gotowana w sosie pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na ciepło 100g Brokuł 100g Kisiel pitny 200ml
Kolacja	Pierś maślana 60g Sałata lodowa 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś maślana 60g Sałata lodowa 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś maślana 60g Sałata lodowa 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Pierś maślana 60g Sałata lodowa 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2654.02 , B [g]: 113.21 , T [g]: 99.59 , W [g]: 342.16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.23 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.16 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.76 Sacharoza [g]: 26.86 , Sól [g]: 9.85	E [kcal]: 2396.84 , B [g]: 113.33 , T [g]: 75.08 , W [g]: 333.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.9 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.48 Sacharoza [g]: 30.09 , Sól [g]: 7.43	E [kcal]: 2323.84 , B [g]: 117.43 , T [g]: 78.08 , W [g]: 307.31 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.26 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.93 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.59 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.68 Sacharoza [g]: 13.19 , Sól [g]: 7.92	E [kcal]: 2396.84 , B [g]: 113.33 , T [g]: 75.08 , W [g]: 333.81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.9 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.48 Sacharoza [g]: 30.09 , Sól [g]: 7.43

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.