*Środa 03.01.2024*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |
| Śniadanie | Szynka tyrolska 60g, Chrzan 20gRoszponka 10gJabłko ½Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]Kasza manna na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Szynka tyrolska 60g, Roszponka 10gJabłko ½Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]Kasza manna na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Szynka tyrolska 60g, Roszponka 10gJabłko ½Pieczywo raz.100g [1]Kasza manna na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Szynka tyrolska 60g, Roszponka 10gJabłko ½Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]Kasza manna na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200ml[1,7] |
| II Śniadanie | Sok pomidorowy 240g | Sok pomidorowy 240g | Sok pomidorowy 240g | Sok pomidorowy 240g |
| Obiad | Grochowa z ziemniakami 400g Wątróbka w jarzynach 180g ,Brokuł 100gRyż 200g,Kompot 200ml | Kartoflanka z zacierką 400g [1,7]Wątróbka w jarzynach 180g ,Brokuł 100gRyż 200g,Kompot 200ml | Kartoflanka z zacierką 400g [1,7]Wątróbka w jarzynach 180g ,Brokuł 100gRyż brązowy 200g,Kompot 200ml | Kartoflanka z zacierką 400g [1,7]Wątróbka w jarzynach 180g ,Brokuł 100gRyż 200g,Kompot 200ml |
| Kolacja | Pasta rybna z twarogiem 80g [4,7]Szynka piwna 40g, Pomidor 80g Sałata lodowa 1l. Masło 15g,Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,Herbata 200 ml | Szynka piwna 60g, Pomidor 80g Sałata lodowa1l. Masło 15g,Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,Herbata 200 ml | Szynka piwna 60g, Pomidor 80g Sałata lodowa 1l. Masło 15g,Pieczywo raz.100g [2] ,Herbata 200 ml | Szynka piwna 60g, Pomidor 80g Sałata lodowa 1l. 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] | Kanapka z białkiem jaja 1 szt [1,3] |
| Wartości odżywcze | E [kcal]: 2330.05 , B [g]: 111.3 , T [g]: 62.84 , W [g]: 351.69Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.13Sacharoza [g]: 9.97 , Sól [g]: 9 | E [kcal]: 2192.22 , B [g]: 93.62 , T [g]: 60.18 , W [g]: 336.79Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.91 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.6 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.17 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.74Sacharoza [g]: 9.68 , Sól [g]: 8.36 | E [kcal]: 2593.82 , B [g]: 102.52 , T [g]: 64.46 , W [g]: 430.43Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.2 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.69 , Błonnik pokarmowy [g]: 53.74Sacharoza [g]: 11.92 , Sól [g]: 8.43 | E [kcal]: 2273.52 , B [g]: 98.84 , T [g]: 60.48 , W [g]: 352.38Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.34 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.24Sacharoza [g]: 10.16 , Sól [g]: 8.92 |

*Czwartek 04.01.2024*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |
| Śniadanie | Serek topiony 50g [7]Przysmak z weka 40gSałata zielona 1 l,mandarynka 1 sztMasło 15g,Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Twaróg 40g [7]Przysmak z weka 40gSałata zielona 1 l,mandarynka 1 sztMasło 15g,Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g[1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Twaróg 40g [7]Przysmak z weka 40gSałata zielona 1 l,mandarynka 1 sztMasło 15g,Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Twaróg 40g [7]Przysmak z weka 40gSałata zielona 1 l,mandarynka 1 sztMasło 15g,Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Płatki owsiane 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 100g [7] | Budyń z sokiem owocowym 100g[7] |
| Obiad | Barszcz czerwony zabielany 400g [1,7]Pierogi leniwe 250 g [1,3]Sos pieczeniowy 50gMarchew na ciepło 100g Surówka z buraczków z olejem 100gKisiel pitny 200 ml | Barszcz czerwony zabielany 400g [1,7]Pierogi leniwe 250 g [1,3]Sos pieczeniowy 50gMarchew na ciepło 100g Surówka z buraczków z olejem 100gKisiel pitny 200 ml | Barszcz czerwony zabielany 400g [1,7]Kasza jęczmienna 200 g [1,9]Sos pieczeniowy 50gMarchewka tarta 100g Surówka z buraczków z olejem 100gKisiel pitny 200 ml | Barszcz czerwony zabielany 400g [1,7]Pierogi leniwe 250 g [1,3]Sos pieczeniowy 50gMarchew na ciepło 100g Surówka z buraczków z olejem 100gKisiel pitny 200 ml |
| Kolacja | Pasztetowa 50g,Polędwica Hani 40gOgórek kiszony 50gKalafior 50g,Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml | Polędwica Hani 40gMix sałat 10gKalafior 50g,Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml | Polędwica Hani 40gMix sałat 10gKalafior 50g,Masło 15g Pieczywo raz.100g [1], Herbata 200ml | Polędwica Hani 40gMix sałat 10gJabłko pieczone ½ sztMasło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml |
| Posiłek nocny | Wafel ryżowy 1 sztSerek wiejski 100g [7] | Wafel ryżowy 1 sztSerek wiejski 100g[7] | Pieczywo chrupkie razowe 1 szt [1]Serek wiejski 100g [7] | Wafel ryżowy 1 sztSerek wiejski 100g[7] |
| Wartości odżywcze | E [kcal]: 2616.65 , B [g]: 109.22 , T [g]: 103.59 , W [g]: 329.78Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 36.17 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.23 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.79Sacharoza [g]: 43.97 , Sól [g]: 11.39 | E [kcal]: 2428.35 , B [g]: 107.9 , T [g]: 84.14 , W [g]: 327.28Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.83 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.52 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.32 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.58Sacharoza [g]: 40.98 , Sól [g]: 11.05 | E [kcal]: 2098.05 , B [g]: 89.62 , T [g]: 68.36 , W [g]: 302Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.72 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.14Sacharoza [g]: 28.9 , Sól [g]: 9.1 | E [kcal]: 2507.65 , B [g]: 107.32 , T [g]: 85.59 , W [g]: 344.48Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.16 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.18Sacharoza [g]: 52.58 , Sól [g]: 11.03 |

*Piątek 05.01.2024*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |
| Śniadanie | Pierś maślana 40gJajko 1 szt. [3]Sos tatarski z groszkiem 50gGruszka ½ sztPieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]Zacierka na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Pierś maślana 40gJajko 1 szt. [3]Sałata lodowa 1 liśćGruszka ½ sztPieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]Zacierka na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Pierś maślana 40gJajko 1 szt. [3]Sałata lodowa 1 liśćGruszka ½ sztPieczywo raz.100g [1]Zacierka na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Pierś maślana 40gJajko białko 2 szt. [3]Sałata lodowa 1 liśćJabłko ½ sztPieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]Zacierka na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200ml[1,7] |
| II Śniadanie | Jogurt owocowy 180g [7] | Jogurt owocowy 180g [7] | Jogurt nat 180g[7] | Jogurt owocowy 180g[7] |
| Obiad | Pomidorowa z ryżem 400g [7]Ryba smażona100g [1,3,4]]Ziemniaki 200g,Surówka wielowarzywna „kolorowa” 100g Szpinak gotowany 100gKompot 200ml | Pomidorowa z ryżem 400g [7]Ryba gotowana z marchewką 100/100gZiemniaki 200gSzpinak gotowany 100gKompot 200ml | Pomidorowa z ryżem 400g [7]Ryba gotowana z brokułem 100/100gKasza pęczak 200gSzpinak gotowany 100gKompot 200ml | Pomidorowa z ryżem 400g [7]Ryba gotowana z marchewką 100/100gZiemniaki 200gSzpinak gotowany 100gKompot 200ml |
| Kolacja | Ser żółty 40g [7]Rolada z kurczakiem 40g- Pomidor 80gRukola 10gMasło 15g,Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,Herbata 200 ml | Twarożek z koperkiem 50g [7]Rolada z kurczakiem 40gPomidor 80gRukola 10gMasło 15g,Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,Herbata 200 ml | Twarożek z koperkiem 50g [7]Rolada z kurczakiem 40gPomidor 80gRukola 10gMasło 15g,Pieczywo raz.100g [1]Herbata 200 ml | Twarożek z koperkiem 50g [7]Rolada z kurczakiem 40gPomidor 80gRukola 10gMasło 15g,Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,Herbata 200 ml |
| Posiłek nocny | Sałatka jarzynowa lekka 150g [3] | Sałatka jarzynowa lekka 150g [3] | Sałatka jarzynowa lekka 150g [3] | Sałatka jarzynowa lekka 150g [3] |
| Wartości odżywcze | E [kcal]: 2677.39 , B [g]: 130.56 , T [g]: 106.18 , W [g]: 316.31Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.57 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 49.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.82 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.92Sacharoza [g]: 14.84 , Sól [g]: 9.45 | E [kcal]: 2432.99 , B [g]: 125.13 , T [g]: 82.58 , W [g]: 314.14Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.73 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.42Sacharoza [g]: 17.34 , Sól [g]: 7.93 | E [kcal]: 2413.79 , B [g]: 124.13 , T [g]: 82.46 , W [g]: 313.54Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.59 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.36 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.62Sacharoza [g]: 19.58 , Sól [g]: 8.18 | E [kcal]: 2344.09 , B [g]: 123.74 , T [g]: 77.44 , W [g]: 304.5Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 23.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.95 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.23 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.22Sacharoza [g]: 16.74 , Sól [g]: 8.01 |

*Sobota 06.01.2024*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |
| Śniadanie | Dżem porzeczkowy 50g Polędwica Hani 40gSałata 5gMasło 15g,Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Makaron na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Dżem porzeczkowy 50g Polędwica Hani 40gSałata 5g Masło 15g,Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Makaron na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Polędwica Hani 40gSałata 5g Marchewka tarta 50gJajo 1 sztMasło 15g,Pieczywo razowe 100g [1]Makaron na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Dżem porzeczkowy 50g Polędwica Hani 40gSałata 5gMasło 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 ¼ szt. | Banan 1 szt |
| Obiad | Krupnik jęczmienny z ziel.pietr. 400G [1,7,9]Gołąbek w sosie pomidorowym 1szt, Ziemniaki 200g Buraczki duszone 100gKompot 200ml | Krupnik jęczmienny z ziel.pietr. 400G [1,7, 9]Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Buraczki duszone 100gKompot 200ml | Krupnik jęczmienny z ziel.pietr. 400G [1, 7, 9]Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Buraczki duszone 100gKompot 200ml | Krupnik jęczmienny z ziel.pietr. 400G [1, 7, 9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g Buraczki duszone 100gKompot 200ml |
| Kolacja | Parówka drobiowa 100g, Ketchup 20g Sałata lodowa 1lPomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml | Parówka drobiowa 100g, Sałata lodowa 1lPomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml | Parówka drobiowa 100g, Sałata lodowa 1lPomidor 80g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1],Herbata 200ml | Parówka drobiowa 100g, Sałata lodowa 1lPomidor 80g Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],Herbata 200ml |
| Posiłek nocny | Maślanka owocowa 240g [7] | Maślanka owocowoa 240g [7] | Maślanka nat 240g [7] | Maślanka owocowa 240g [7] |
| Wartości odżywcze | E [kcal]: 2800.69 , B [g]: 112.5 , T [g]: 81.59 , W [g]: 411.37Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.32 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.15 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.84Sacharoza [g]: 35.63 , Sól [g]: 8.84 | E [kcal]: 2780.89 , B [g]: 112.14 , T [g]: 81.39 , W [g]: 406.97Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.06 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.2Sacharoza [g]: 33.13 , Sól [g]: 8.36 | E [kcal]: 2583.49 , B [g]: 109.61 , T [g]: 84.9 , W [g]: 362.87Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.4Sacharoza [g]: 21.87 , Sól [g]: 8.6 | E [kcal]: 2780.89 , B [g]: 112.14 , T [g]: 81.39 , W [g]: 406.97Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.11 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.06 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.2Sacharoza [g]: 33.13 , Sól [g]: 8.36 |

*Niedziela 07.01.2024*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |
| Śniadanie | Polędwica drobiowa 60gRoszponka 10gPapryka 50gMasło 15g,Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Jajko 1 szt.[3]Polędwica drobiowa 40gRoszponka 10gBanan ½ sztMasło 15g,Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Jajko 1 szt.[3]Polędwica drobiowa 40gRoszponka 10g Jabłko ½ sztMasło 15g,Pieczywo razowe 100g [1]Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Jajko białka 2 szt. [3]Polędwica drobiowa 40gBanan ½ sztMandarynka 1 sztMasło 15g,Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] |
| II Śniadanie | Chałka 50gMiód 25g | Chałka 50gMiód 25g | Chleb chrupki żytni z szynką z twarogiem 1 szt | Chałka 50gMiód 25g |
| Obiad | Grysikowa z ziemniakami 400gKotlet schabowy 100g [1,3]Ziemniaki 200g,Marchew z groszkiem 100g Sałata ze śmietaną 50g [7]Kompot 200 ml | Grysikowa z ziemniakami 400gGulasz drobiowy z warzywami 180g Sałata vingrette 50gZiemniaki 200g,Kompot 200 ml | Grysikowa z ziemniakami 400gGulasz drobiowy z warzywami 180g Sałata vingrette 50gZiemniaki 200g,Kompot 200 ml | Grysikowa z ziemniakami 400gGulasz drobiowy z warzywami 180g Sałata vingrette 50gZiemniaki 200g,Kompot 200 ml |
| Kolacja | Sałatka makaronowa z warzywami 100g [1]Szynka pyzdry 40g Pomarańcza ½Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml | Twaróg chudy 40g [7]Szynka pyzdry 40g Pomarańcza ½Sałata lodowa 1 liść,Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1], Herbata 200ml | Twaróg chudy 40g [7]Szynka pyzdry 40g Grejfrut 1/4 Sałata lodowa 1 liść,Masło 15g Pieczywo raz.100g [1],Herbata 200ml | Twaróg chudy 40g [7]Szynka pyzdry 40g Pomarańcza ½Sałata lodowa 1 liść,Masło 15g Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1],Herbata 200ml |
| Posiłek nocny | Kisiel owocowy 100g | Kisiel owocowy 100g | Kisiel owocowy b/c 100g | Kisiel owocowy 100g |
| Wartości odżywcze | E [kcal]: 2700.85 , B [g]: 100.32 , T [g]: 83.4 , W [g]: 408.45Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.78 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.58 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.55Sacharoza [g]: 39.34 , Sól [g]: 11.15 | E [kcal]: 2475.1 , B [g]: 104.53 , T [g]: 78.98 , W [g]: 353.87Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.99 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.77 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.99 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.52Sacharoza [g]: 45.7 , Sól [g]: 7.74 | E [kcal]: 2213.4 , B [g]: 102.69 , T [g]: 76.33 , W [g]: 299.17Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.72 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.01 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.39 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.31Sacharoza [g]: 18.04 , Sól [g]: 7.39 | E [kcal]: 2424.5 , B [g]: 103.63 , T [g]: 73.79 , W [g]: 353.93Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.54 , Błonnik pokarmowy [g]: 31.52Sacharoza [g]: 45.7 , Sól [g]: 7.83 |

*Poniedziałek 08.01.2024*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |
| Śniadanie | Przysmak z weka 60g, Rukola 10g Buraczki 50g Masło 15g,Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Przysmak z weka 60g, Rukola 10g Buraczki 50gMasło 15g,Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]Zacierka na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Przysmak z weka 60g, Rukola 10g Buraczki 50gMasło 15g,Pieczywo razowe 100g [1]Płatki owsiane na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] | Przysmak z weka 60g, Rukola 10g Buraczki 50gMasło 15g,Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200 ml [1,7] |
| II Śniadanie | Mandarynka 1 sztHerbatniki 30g [1] | Mandarynka 1 sztHerbatniki 30g [1] | Mandarynka 1 szt | Mandarynka 1 sztHerbatniki 30g [1] |
| Obiad | Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400g Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1]Fasolka szparagowa 100gKompot owocowy 200ml | Krupnik ryżowy z ziel.pietruszką 400g Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1]Brokuł 100gKompot owocowy 200ml | Krupnik ryżowy z ziel.pietruszką 400g Makaron brązowy z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1]Brokuł 100gKompot owocowy 200ml | Krupnik ryżowy z ziel.pietruszką 400g Makaron z sosem mięsno-bolońskim 200/180g [1]Brokuł 100gKompot owocowy 200ml |
| Kolacja | Serek topiony 50g [7]Polędwica Hani 40g,Ogórek zielony 50gMix sałat 10gMasło 15g (1)Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g (2), Herbata 200ml | Pasta mięsno- jarzynowa 50gPolędwica Hani 40g,Mix sałat 10gMasło 15g (1)Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g (2), Herbata 200ml | Pasta mięsno- jarzynowa 50gPolędwica Hani 40g,Mix sałat 10gMasło 15g (1)Pieczywo raz.100g (2), Herbata 200ml | Pasta mięsno- jarzynowa 50gPolędwica Hani 40g,Mix sałat 10gMasło 15g (1)Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g (2), Herbata 200ml |
| Posiłek nocny | Kanapka z szynką z indyka 1 szt [1] | Kanapka z szynką z indyka 1 szt [1] | Kanapka z szynką z indyka 1 szt [1] | Kanapka z szynką z indyka 1 szt [1] |
| Wartości odżywcze | E [kcal]: 2360.19 , B [g]: 98.21 , T [g]: 86.25 , W [g]: 312.27Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.25 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.08 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.02 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.35Sacharoza [g]: 29.23 , Sól [g]: 10.25 | E [kcal]: 2266.09 , B [g]: 97.04 , T [g]: 74.7 , W [g]: 315.34Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 24.36Sacharoza [g]: 24.93 , Sól [g]: 9.13 | E [kcal]: 1945.89 , B [g]: 89.54 , T [g]: 71.78 , W [g]: 252.34Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.67Sacharoza [g]: 15.95 , Sól [g]: 8.91 | E [kcal]: 2266.09 , B [g]: 97.04 , T [g]: 74.7 , W [g]: 315.34Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.53 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.18 , Błonnik pokarmowy [g]: 24.36Sacharoza [g]: 24.93 , Sól [g]: 9.13 |

*Wtorek 09.01.2024*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów | D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego |
| Śniadanie | Ser żółty 40g [7]Szynka gotowana 40gPomidor 80gSałata zielona 1l,Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]Kasza manna na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Jajo 1 szt [3]Szynka gotowana 40gPomidor 80gSałata zielona 1l Masło 15gSałata 1 liśćPomidor 80gPieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]Kasza manna na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Jajo 1 szt [3]Szynka gotowana 40gPomidor 80gSałata zielona 1lMasło 15gSałata 1 liśćPomidor 80gPieczywo raz.100g [1]Kasza manna na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200ml[1,7] | Jajo 1 szt [3]Szynka gotowana 40gPomidor 80gSałata zielona 1lMasło 15gSałata 1 liśćPomidor 80gPieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1]Kasza manna na mleku 350g [1,7]Kawa z mlekiem 200ml[1,7] |
| II Śniadanie | Galaretka 100g | Galaretka 100g | Galaretka b/c 100g | Galaretka 100g |
| Obiad | Barszcz biały z ziemniakami. 400g [7]Filet drobiowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g,Buraczki duszone 100gMarchew z groszkiem 100gKompot 200ml | Barszcz biały z ziemniakami. 400g [7] Klopsik w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3]Ziemniaki 200gSzpinak got 100gBuraczki duszone 100gKompot 200ml | Barszcz biały z ziemniakami. 400g [7]Klopsik w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3]Ziemniaki 200gSzpinak got 100gBuraczki z olejem 100gKompot 200ml  | Barszcz biały z ziemniakami. 400g [7]Klopsik w sosie pieczeniowym 100/100g [1,3]Ziemniaki 200gSzpinak got 100gBuraczki duszone 100gKompot 200ml  |
| Kolacja | Pasta twarogowa z koperkiem 50g [7]Rolada z kurczakiem 40g, Sałata lodowa 1l. Banan ½ szt.Masło 15g,(1)Pieczywo pszen,żyt,raz.100g (2) ,Herbata 200 ml | Pasta twarogowa z koperkiem 50g [7]Rolada z kurczakiem 40g, Sałata lodowa 1l. Banan ½ szt.Masło 15g,(1)Pieczywo pszen,żyt,raz.100g (2) ,Herbata 200 ml | Pasta twarogowa z koperkiem 50g [7]Rolada z kurczakiem 40g, Sałata lodowa 1l. Grapefruit1/4 szt.Masło 15g,(1)Pieczywo raz.100g (2) ,Herbata 200 ml | Pasta twarogowa z koperkiem 50g[7]Rolada z kurczakiem 40g, Sałata lodowa 1l. Banan ½ szt.Masło 15g,(1)Pieczywo pszen,żyt,raz.100g (2) ,Herbata 200 ml |
| Posiłek nocny | Kefir naturalny 240g [7] | Kefir naturalny 240g [7] | Kefir naturalny 240g [7] | Kisiel owocowy 100g [7] |
| Wartości odżywcze | E [kcal]: 2524.91 , B [g]: 120.02 , T [g]: 95.9 , W [g]: 311.71,Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 33.03 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.67 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.1Sacharoza [g]: 28.65 , Sól [g]: 10.21 | E [kcal]: 2420.31 , B [g]: 114.49 , T [g]: 83.94 , W [g]: 319.5Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.66 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.3Sacharoza [g]: 28.88 , Sól [g]: 8.27 | E [kcal]: 2303.81 , B [g]: 113.71 , T [g]: 84.04 , W [g]: 294.2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.8 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.6Sacharoza [g]: 24.82 , Sól [g]: 8.28 | E [kcal]: 2369.71 , B [g]: 113.59 , T [g]: 78.75 , W [g]: 319.56Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 24.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.21 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.3Sacharoza [g]: 28.88 , Sól [g]: 8.36 |

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 istosne , 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.