

Środa 24.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Łopatka zbójnicka 40g Jajo 1 szt[3] Rukola 10g Banan ½ szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Łopatka zbójnicka 40g Jajo 1 szt [3] Rukola 10g Banan ½ szt Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Łopatka zbójnicka 40g Jajo 1 szt [3] Rukola 10g Grapefruit ¼ szt Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Łopatka zbójnicka 40g Jajo 1 szt [3] Rukola 10g Banan ½ szt. Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g 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	Fasolowa z ziemniakami 400g Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ryż 200g, Szpinak gotowany Brokuł 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ryż 200g, Brokuł 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ryż brązowy 200g, Brokuł 100g Kompot 200ml	Krupnik jęczmienny 400g [1,7,9] Gulasz drobiowy z warzywami 180g Ryż 200g, Brokuł 100g Kompot 200ml
Kolacja	Parówki drobiowe 100g Ketchup 20g Sałata zielona 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówki drobiowe 100g Sałata zielona 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Parówki drobiowe 100g Sałata zielona 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Parówki drobiowe 100g Sałata zielona 1 liść Pomidor 80g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
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]: 2780.61 , B [g]: 122.55 , T [g]: 102.4 , W [g]: 363.19 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.97 , Kwasy	E [kcal]: 2496.2 , B [g]: 104.21 , T [g]: 99.22 , W [g]: 312.24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.59 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:	E [kcal]: 2421.1 , B [g]: 102.35 , T [g]: 99.35 , W [g]: 298.14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.67 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]:	E [kcal]: 2445.6 , B [g]: 103.31 , T [g]: 94.03 , W [g]: 312.3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.19 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 39.19 , Kwasy tłuszczowe

	tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.29 , Błonnik pokarmowy [g]: 37.19 Sacharoza [g]: 21.87 , Sól [g]: 9.76	40.89 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.62 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.94 Sacharoza [g]: 18.33 , Sól [g]: 9.12	40.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.77 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.24 Sacharoza [g]: 14.33 , Sól [g]: 9.2	wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.17 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.94 Sacharoza [g]: 18.33 , Sól [g]: 9.21
--	---	---	--	--

Czwartek 25.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica Hani 40g Mix sałat 10g Rzodkiewka 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica Hani 40g Mix sałat 10g Pomarańcza ½ szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica Hani 40g Grapefruit ¼ szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica Hani 60g Mix sałat 10g Masło 15g, Pomarańcza ½ szt Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g Płatki owsiane 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 [7]180g
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7] Naleśniki z dżemem i polewą 2 szt [1,3,7] Gruszka ½ szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7] Makaron z jabłkami i polewą 250/100g[1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7] Makaron pełnoziarnisty z jabłkami i polewą 250/100g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabieleny 400g [1,7] Makaron z jabłkami i polewą 250/100g [1,7] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml
Kolacja	Ogonówka 60g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Ogonówka 60g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml	Ogonówka 60g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo raz. 100g [1], Herbata 200ml	Ogonówka 60g Pomidor 80g Roszponka 10g Masło 15g Pieczywo pszenne, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200ml
Posiłek nocny	Budyń z sokiem	Budyń z sokiem	Budyń b/c 100g [7]	Budyń z sokiem owocowym

	owocowym 100g [7]	owocowym 100g [7]		100g [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2124.3 , B [g]: 90.25 , T [g]: 62.57 , W [g]: 312.71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.34 , Błonnik pokarmowy [g]: 22.13 Sacharoza [g]: 35.7 , Sól [g]: 7.77	E [kcal]: 2394.4 , B [g]: 95.07 , T [g]: 63.21 , W [g]: 377.66 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.7 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.07 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.85 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.59 Sacharoza [g]: 46.73 , Sól [g]: 8.11	E [kcal]: 2255.6 , B [g]: 97.66 , T [g]: 64.09 , W [g]: 341.77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.49 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.66 Sacharoza [g]: 36.4 , Sól [g]: 8.53	E [kcal]: 2355.5 , B [g]: 89.86 , T [g]: 61.79 , W [g]: 376.22 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 32.09 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.87 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.46 Sacharoza [g]: 46.73 , Sól [g]: 8.36

Piątek 26.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Ser żółty 40g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść Ogórek zielony 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg 40g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść Bukiet warzyw 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg 40g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść Bukiet warzyw 50g Pieczywo raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg 40g [7] Przysmak z weka 40g Sałata lodowa 1 liść Bukiet warzyw 50g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7,9] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Galaretki owocowa 100g	Galaretki owocowa 100g	kisiel b/c	Galaretki owocowa 100g
Obiad	Ogórkowa z makaronem 400g [1,7] Ryba smażona 100g [1,3,4] Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty 100g Szpinak got 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7] Ryba gotowana z marchewką 100/100g Ziemniaki 200g Szpinak got 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7] Ryba gotowana 100g Szpinak got 100g Kasza jaglana 200g Surówka z marchewki 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400g [1,7] Ryba gotowana z marchewką 100/100g Ziemniaki 200g Szpinak got 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatkę jarzynową 100g [3] Pierś maślana 40g Roszponka 10g	Pierś maślana 40g Serek almette 2 szt mini [7] Pomidor 80g Roszponka 10g	Pierś maślana 40g Serek almette 2 szt [7] Pomidor 80g Roszponka 10g	Pierś maślana 40g Serek almette 2 szt [7] Pomidor 80g Roszponka 10g

	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 [1] Herbata 200 ml	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 nat 240g 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g 1 szklanka [7]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2798.53 , B [g]: 127.52 , T [g]: 103.97 , W [g]: 346.95 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 37.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 48.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.69 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.92 Sacharoza [g]: 14.48 , Sól [g]: 10.61	E [kcal]: 2459.19 , B [g]: 109.95 , T [g]: 91.84 , W [g]: 302.77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.5 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.22 Sacharoza [g]: 10.97 , Sól [g]: 9.02	E [kcal]: 2278.19 , B [g]: 110.08 , T [g]: 83.78 , W [g]: 288.12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.7 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.01 Sacharoza [g]: 11.25 , Sól [g]: 8.19	E [kcal]: 2459.19 , B [g]: 109.95 , T [g]: 91.84 , W [g]: 302.77 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 31.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 46.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.5 , Błonnik pokarmowy [g]: 26.22 Sacharoza [g]: 10.97 , Sól [g]: 9.02

Sobota 27.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Polędwica drobiowa 60 g Sałata zielona 1 liść Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica drobiowa 60 g Sałata zielona 1 liść Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Polędwica drobiowa 60 g Sałata zielona 1 liść Gruszka 1/2szt Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza jManna na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Polędwica drobiowa 60 g Sałata zielona 1 liść Jabłko 1/2szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Chleb chrupki z jajkiem 1 szt [3]	Chleb chrupki z jajkiem 1 szt [3]	Chleb chrupki żytni z jajkiem 1 szt [3]	Chleb chrupki z jajkiem 1 szt [3]
Obiad	Szpinakowa z ryżem 400g	Szpinakowa z ryżem 400g	Szpinakowa z ryżem 400g	Szpinakowa z ryżem 400g

	Fasolka po bretońsku 250g Surówka z buraków 100g Ziemniaki 200g Kompot 200ml	Kasza gryczana z warzywami i kurczakiem 250g/100g Surówka z buraków 100g Kompot 200ml	Kasza gryczana z warzywami i kurczakiem 250g/100g Surówka z buraków 100g Kompot 200ml	Kasza gryczana z warzywami i kurczakiem 250g Surówka z buraków 100g Kompot 200ml
Kolacja	Pasta rybna z twarogiem 50g Przysmak z weku 40g Pomarańcza ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weku 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weku 40g Grapefruit 1/4 szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Przysmak z weku 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok warzywny 240g 1 szklanka	Sok warzywny 240g 1 szklanka	Sok warzywny 240g 1 szklanka	Sok warzywny 240g 1 szklanka
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2457.14 , B [g]: 103.22 , T [g]: 80.42 , W [g]: 350.98 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.7 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.72 , Błonnik pokarmowy [g]: 39.71 Sacharoza [g]: 30.48 , Sól [g]: 10.75	E [kcal]: 2632.09 , B [g]: 110.52 , T [g]: 74.62 , W [g]: 398.38 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.77 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.74 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.7 Sacharoza [g]: 32.16 , Sól [g]: 9.4	E [kcal]: 2556.99 , B [g]: 108.66 , T [g]: 74.75 , W [g]: 384.28 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.85 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.21 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.89 , Błonnik pokarmowy [g]: 43 Sacharoza [g]: 28.16 , Sól [g]: 9.48	E [kcal]: 2664.59 , B [g]: 109.92 , T [g]: 73.43 , W [g]: 409.71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.89 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.31 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 10.58 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.9 Sacharoza [g]: 39.56 , Sól [g]: 9.44

Niedziela 28.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Jajko gotowane 1 szt [3] Kiełbasa żywiecka 40g Rukola 10g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g	Jajko gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g	Jajko gotowane 1 szt [3] Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Zacierka na mleku 350g	Białko jajka [3] gotowane 2 szt Polędwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Rukola 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]

	[1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	[1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	[1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]	Jogurt nat 180g [7]	Ciasto drożdżowe 50g [1,3]
Obiad	Rosół z makaronem 400g [1] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka meksykańska 100g Brukselka 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchwii 100g Brokuł 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchwii 100g Brokuł 100g Kompot owocowy 200ml	Rosół z makaronem 400g [1] Potrawka z kurczaka 180g [1,7] Ziemniaki 200g Surówka z marchwii 100g Brokuł 100g Kompot owocowy 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 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
Posiłek nocny	Kefir nat 240g- 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g- 1 szklanka [7]	Kefir nat 240g- 1 szklanka [7]	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2295.72 , B [g]: 113.12 , T [g]: 84.91 , W [g]: 286.26 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 41.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.72 , Błonnik pokarmowy [g]: 29.31 Sacharoza [g]: 12.59 , Sól [g]: 9.05	E [kcal]: 2212.69 , B [g]: 110.24 , T [g]: 74.44 , W [g]: 291.65 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.97 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.42 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.39 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.05 Sacharoza [g]: 16.53 , Sól [g]: 8.92	E [kcal]: 2136.69 , B [g]: 112.44 , T [g]: 74.24 , W [g]: 273.75 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.65 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.5 Sacharoza [g]: 15.23 , Sól [g]: 9.11	E [kcal]: 2143.09 , B [g]: 101.44 , T [g]: 64.55 , W [g]: 306.11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.83 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.05 Sacharoza [g]: 34.23 , Sól [g]: 8.78

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, zapoznujemy 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.