

**Poniedziałek 06.05.2024**

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasztetowa 50g Szynka tyrolska 40g Buraczki 50g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Szynka tyrolska 40g Buraczki 50g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Szynka tyrolska 40g Buraczki 50g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Szynka tyrolska 40g Buraczki 50g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Płatki owsiane na mleku 350g [1,3,7] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]
II Śniadanie	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]	Budyń śmietankowy b/c 100g [7]	Budyń śmietankowy 100g [7]
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml	Grycikowa z ziemniakami 400g [1,7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1] Mandarynka 1 szt Kompot 200ml
Kolacja	Sałátka śledziowa z warzywami 100g Polędwica Hani 40g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica Hani 60g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Polędwica Hani 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [2] , Herbata 200 ml	Polędwica Hani 60g Banan ½ szt Mix sałat 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]	Kanapka z jajkiem 1 szt [1,3]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2910.05 , B [g]: 131.7 , T [g]: 103.72 , W [g]: 383.88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 39.88 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 40.74 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 15.03 , Błonnik pokarmowy [g]: 38.28 Sól [g]: 9.37 , Sacharoza [g]: 33.36	E [kcal]: 2483.59 , B [g]: 109.92 , T [g]: 80.44 , W [g]: 346.1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.28 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.38 Sól [g]: 9.12 , Sacharoza [g]: 35.89	E [kcal]: 2361.49 , B [g]: 110.19 , T [g]: 78.76 , W [g]: 322.3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 26.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.46 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.38 Sól [g]: 9.26 , Sacharoza [g]: 18.19	E [kcal]: 2483.59 , B [g]: 109.92 , T [g]: 80.44 , W [g]: 346.1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 27.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.28 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.38 Sól [g]: 9.12 , Sacharoza [g]: 35.89

Wtorek 07.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Parówka drobiowa 100g Musztarda 20g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Makaron na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g  [1]  Makaron na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g Pieczywo razowe 100g [1]  Makaron na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Parówka drobiowa 100g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok 5g Masło 15g  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g  Makaron na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Kefir nat 240g [7]	Galaretką owocową 100g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,9] Kasza jęczmienna 200g Kapusta czerwona zasmażana 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,9] Kasza jęczmienna 200g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,9] Kasza jęczmienna 200g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [7,9] Gulasz mięsno-warzywny 180g [1,9] Kasza jęczmienna 200g Buraczki duszone 100g Kompot 200ml
	Dżem truskawkowy 50g Szynka piwna 40g Jabłko ½ szt Masło 15g  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1],  Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g Szynka piwna 40g Jabłko ½ szt Masło 15g  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1],  Herbata 200ml	Ser żółty 40g [7] Szynka piwna 40g Jabłko ½ szt Masło 15g  Pieczywo razowe 100g [1],  Herbata 200ml	Dżem truskawkowy 50g Szynka piwna 40g Jabłko ½ szt Masło 15g  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1],  Herbata 200ml
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]: 2743.47 , B [g]: 112.68 , T [g]: 110.58 , W [g]: 343.62 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 43.78 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.46 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.96 Sól [g]: 9.12 , Sacharoza [g]: 30.57	E [kcal]: 2719.97 , B [g]: 112.03 , T [g]: 109.38 , W [g]: 341.32 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 42.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 45.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.22 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.22 Sól [g]: 8.75 , Sacharoza [g]: 28.52	E [kcal]: 2754.07 , B [g]: 121.21 , T [g]: 120.28 , W [g]: 319.86 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 46.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 52.02 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.6 , Błonnik pokarmowy [g]: 42.31 Sól [g]: 9.6 , Sacharoza [g]: 22.33	E [kcal]: 2651.97 , B [g]: 105.53 , T [g]: 104.58 , W [g]: 341.02 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 41.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 42.73 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 13.08 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.22 Sól [g]: 8.52 , Sacharoza [g]: 28.52

Środa 08.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Serek topiony 50g[7] Filet złocisty 40g Rzodkiewka 50g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Filet złocisty 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Filet złocisty 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Mix sałat 10g Masło 15g Pieczywo raz.100g [1] Zacierka na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200ml[1,7]	Pasta mięsno-jarzynowa 80g [9] Filet złocisty 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1] Zacierka 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	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Kotlet mielony drobiowy 100g [1,3] Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty 100g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Filet w sosie jarzynowym 100/100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Filet w sosie jarzynowym 100/100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Filet w sosie jarzynowym 100/100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml
Kolacja	Szynka gotowana 60g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 60g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml	Szynka gotowana 60g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo raz.100g [1] Herbata 200 ml	Szynka gotowana 60g Sałata zielona 1 liść 5g Pomidor 50g Masło 15g, Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] , Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g	Serek wiejski 200g [7]	Serek wiejski 100g [7] Chrupki kukurydziane 10g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2353.79 , B [g]: 104.28 , T [g]: 89.87 , W [g]: 297.95 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 30.64 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 44.82 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.94 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.98 Sól [g]: 10.22 , Sacharoza [g]: 29.83	E [kcal]: 2035.26 , B [g]: 108.32 , T [g]: 59.47 , W [g]: 282.06 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 15.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.2 , Błonnik pokarmowy [g]: 27.4 Sól [g]: 8.39 , Sacharoza [g]: 27.48	E [kcal]: 2037.06 , B [g]: 123.87 , T [g]: 63.08 , W [g]: 261.93 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.76 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.14 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.55 , Błonnik pokarmowy [g]: 35.59 Sól [g]: 9.43 , Sacharoza [g]: 10.76	E [kcal]: 2071.56 , B [g]: 109.21 , T [g]: 59.77 , W [g]: 289.96 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 16.05 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.1 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.37 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.16 Sól [g]: 8.39 , Sacharoza [g]: 27.48

Czwartek 09.05.2024

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwostraw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Ogórek zielony 50g Mix sałat 10g 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 Mandarynka 1 szt Mix sałat 10g 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 Ogórek zielony 50g Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Twarożek z koperkiem 50g [7] Polędwica drobiowa 40g Mandarynka 1 szt Mix sałat 10g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza manna na mleku 350g [1,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Budyń b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Naleśniki z dżemem 2 szt 80g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z twarogiem i jabłkami 250/80g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z twarogiem i jabłkami 250/80g Pomarańcza ½ szt Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [7,9] Makaron z twarogiem i jabłkami 250/80g banan 1/2szt Kompot 200ml
Kolacja	Ser żółty 40g [7] Łopatka zbójnicka 40g Marchew tarta 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g Marchew tarta 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Ser żółty 40g [7] Łopatka zbójnicka 40g Marchew tarta 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g,  Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Serek śmietankowy 50g [7] Łopatka zbójnicka 40g Marchew tarta 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2138.02 , B [g]: 89.79 , T [g]: 63.43 , W [g]: 315.33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.58 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 25.25 Sól [g]: 7.25 , Sacharoza [g]: 20.2	E [kcal]: 2400.32 , B [g]: 103.81 , T [g]: 62.62 , W [g]: 371.64 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.41 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.63 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.59 Sól [g]: 6.7 , Sacharoza [g]: 15.12	E [kcal]: 2351.32 , B [g]: 111.44 , T [g]: 63.07 , W [g]: 353.88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 18.15 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 34.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.44 , Błonnik pokarmowy [g]: 36.46 Sól [g]: 7.29 , Sacharoza [g]: 17.48	E [kcal]: 2390.52 , B [g]: 103.06 , T [g]: 62.32 , W [g]: 370.04 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 36.38 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 5.45 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.99 Sól [g]: 6.68 , Sacharoza [g]: 21

**Piątek 10.05.2024**

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta z makreli 50g [4] Połudwica sopocka 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Połudwica sopocka 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Jajo kurze gotowane 1 szt [3] Połudwica sopocka 40g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	2 białka gotowane [3] Połudwica sopocka 40g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Płatki owsiane na mleku 350g [1,7,]  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	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem 400g [7,9] Ryba po grecku 100/100g [4,9] Ziemniaki 200g Brokuł 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałátka jajeczna z koperkiem 100g [3]  Szynka Pызdry 40g  Pomidor 50g  Sałata zielona 1 liść 5g  Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Szynka Pызdry 60g  Pomidor 50g  Sałata zielona 1 liść 5g  Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Szynka Pызdry 60g  Pomidor 50g  Sałata zielona 1 liść 5g  Masło 15g,  Pieczywo żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Szynka Pызdry 60g  Pomidor 50g  Sałata zielona 1 liść 5g  Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1,9]
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2474.68 , B [g]: 118.32 , T [g]: 72.56 , W [g]: 357.4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 22.4 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.43 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 8.87 , Błonnik pokarmowy [g]: 34.13 Sól [g]: 7.34 , Sacharoza [g]: 21.86	E [kcal]: 2363.53 , B [g]: 110.47 , T [g]: 65.11 , W [g]: 353.27 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.73 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.68 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.99 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.74 Sól [g]: 5.77 , Sacharoza [g]: 21.23	E [kcal]: 2294.93 , B [g]: 108.48 , T [g]: 65.37 , W [g]: 340.67 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 19.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 33.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 7.15 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.14 Sól [g]: 5.85 , Sacharoza [g]: 16.33	E [kcal]: 2312.93 , B [g]: 109.57 , T [g]: 59.92 , W [g]: 353.33 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 17.33 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 31.98 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 6.54 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.74 Sól [g]: 5.86 , Sacharoza [g]: 21.23

**Sobota 11.05.2024**

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Dżem porzeczkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Dżem porzeczkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g,  Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1]  Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Twaróg chudy 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok.35g Masło 15g,  Pieczywo razowe 100g [1]  Kasza jęczmienna na mleku 350g [1,7]  Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Dżem porzeczkowy 50g Rolada z kurczakiem 40g Jabłko ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok.35g 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	Barszcz czerwony z ziemniakami [7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem zielonym 250/100g/100g Sałata z sosem vinegrette 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami [7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem zielonym 250/100g/100g Sałata z sosem vinegrette 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami [7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem zielonym 250/100g/100g Sałata z sosem vinegrette 50g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami [7,9] Rizotto z łopatki z sosem pomidorowym i groszkiem zielonym 250/100g/100g Sałata z sosem vinegrette 50g Kompot 200ml
Kolacja	Polędwica z weka 40g  Twarożek z pietruszką 50g [7]  Marchew gotowana 50g  Sałata lodowa 1 liść ok. 35g  Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Polędwica z weka 40g  Twarożek z pietruszką 50g [7]  Marchew gotowana 50g  Sałata lodowa 1 liść ok. 35g  Masło 15g,  Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Polędwica z weka 40g  Twarożek z pietruszką 50g [7]  Marchew tarta 50g  Sałata lodowa 1 liść ok. 35g  Masło 15g,  Pieczywo  żyt,raz.100g [1] ,  Herbata 200 ml	Polędwica z weka 40g  Twarożek z pietruszką 50g [7]  Marchew gotowana 50g  Sałata lodowa 1 liść ok. 35g  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]	Kisiel 100g
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2461.79 , B [g]: 98.76 , T [g]: 81.36 , W [g]: 339.82 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.3 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.85 Sól [g]: 7.96 , Sacharoza [g]: 36.12	E [kcal]: 2461.79 , B [g]: 98.76 , T [g]: 81.36 , W [g]: 339.82 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.61 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.96 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.3 , Błonnik pokarmowy [g]: 28.85 Sól [g]: 7.96 , Sacharoza [g]:	E [kcal]: 2288.29 , B [g]: 106.85 , T [g]: 83.68 , W [g]: 296.35 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 28.79 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 37.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.47 , Błonnik pokarmowy [g]: 35 Sól [g]: 8.38 , Sacharoza [g]: 19.02	E [kcal]: 2389.79 , B [g]: 90.66 , T [g]: 81.46 , W [g]: 339.12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 29.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.57 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 11.33 , Błonnik pokarmowy [g]: 30.85 Sól [g]: 7.96 , Sacharoza [g]: 53.82

		36.12		
--	--	-------	--	--

*Niedziela 12.05.2024*

	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów	D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
Śniadanie	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Mix sałat 10g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Masło 15g, Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Mix sałat 10g Papryka 50g Masło 15g, Pieczywo razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7,9]	Pasta twarogowo-jajeczna z koperkiem 50g [3,7] Polędwica drobiowa 40g Mix sałat 10g Mandarynka 1 szt Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1] Kasza kukurydziana na mleku 350g [1,7] Kawa z mlekiem 200 ml [1,7]
II Śniadanie	Babka piaskowa 50g [1,3]	Babka piaskowa 50g [1,3]	Kefir nat 240g 1 szklanka [7]	Babka piaskowa 50g [1,3]
Obiad	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Kotlet z karkówki [1,3] Ziemniaki 200g Surówka kapusty pekińskiej 100g Marchew z chrzanem 100g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Brokuł 100g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Surówka kapusty pekińskiej 100g Marchew z chrzanem 100g Kompot 200ml	Szpinakowa z ryżem 400g [7, 9] Ćwiartka z kurczaka gotowana z sosem pieczeniowym 100/100g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw 100g Brokuł 100g Kompot 200ml
Kolacja	Szynka gotowana 40g Pasta z twarogu i ryby 50g Pomarańcza ½ szt Mix sałata 10g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Pasta z twarogu i ryby 50g Pomarańcza ½ szt Mix sałata 10g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Pasta z twarogu i ryby 50g Pomarańcza ½ szt Mix sałata 10g Masło 15g, Pieczywo żyt, raz. 100g [1], Herbata 200 ml	Szynka gotowana 40g Pasta z twarogu i ryby 50g Jabłko ½ szt Mix sałata 10g Masło 15g, Pieczywo pszen, żyt, raz. 100g [1], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g 1 szklanka
Wartości odżywcze	E [kcal]: 2648.97 , B [g]: 110.22 , T [g]: 100.82 , W [g]: 342.34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 40.09 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 14.73 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.88 Sól [g]: 11.13 , Sacharoza [g]: 33.71	E [kcal]: 2390.49 , B [g]: 111.87 , T [g]: 76.86 , W [g]: 330.73 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.33 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.73 , Błonnik pokarmowy [g]: 33.57 Sól [g]: 8.45 , Sacharoza [g]: 34.84	E [kcal]: 2381.42 , B [g]: 111.82 , T [g]: 89.73 , W [g]: 303.01 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 32.52 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 38.3 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 12.45 , Błonnik pokarmowy [g]: 40.38 Sól [g]: 9.83 , Sacharoza [g]: 15.8	E [kcal]: 2374.09 , B [g]: 111.09 , T [g]: 76.94 , W [g]: 326.83 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g]: 25.48 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 35.34 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]: 9.75 , Błonnik pokarmowy [g]: 32.87 Sól [g]: 8.44 , Sacharoza [g]: 31.94

## LISTA ALERGENÓW – PODSTAWOWE INFORMACJE O ALERGENACH

Czym są alergeny pokarmowe?

Choć to temat na czasie, wiele osób nie do końca wie jednak, czym tak w zasadzie są te tajemnicze alergeny, gdzie i w jakich składnikach pokarmowych można je znaleźć, oraz na jakie dokładnie informacje w swoim codziennym menu należy zwracać z ich powodu baczną uwagę.

Alergen to „każdy antygen zewnątrzpochodny wywołujący reakcję alergiczną” w organizmie ludzkim lub zwierzęcym. Alergeny nie mają przy tym wspólnej, jednolitej budowy chemicznej i strukturalnej i mogą nimi być bardzo różnorodnie 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 SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne.

Lista została stworzona na bazie rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Obowiązuje tu zasada, że „aby uzyskać wysoki poziom ochrony zdrowia konsumentów i zagwarantować im prawo do informacji, należy zapewnić odpowiednie informowanie konsumentów na temat spożywanej przez nich żywności”.

Lista służy wyłącznie jako schemat zasad ogólnych. Dla uściślenia informacji należy każdorazowo sprawdzać dodatkowo etykiety kupowanej żywności/pokarmów, na których producenci żywności czy restauratorzy mają obowiązek podawać informacje o ich składzie, w tym m.in. o ewentualnej zawartości alergenów.

Podczas przyjęcia do naszego szpitala przeprowadzamy wywiad z pacjentem, zapoznajemy się z jego alergią na produkty żywnościowe.

Jest to dla nas istotne, aby wykluczyć z codziennych jadłospisów reakcje niepożądane u naszych pacjenta powodujące zagrożenie jego zdrowia a nawet życia.

W jadłospisach uwzględniono legendę alergenów wg w/w listy.



