Poniedziałek 27.01.2025

	Dieta podstawowa	*Dieta łatwostrawna*	*Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów*	*D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego*
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 60g [7] Frankfukterki 2 szt ok. 50g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1-1, 1-2] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1-4, 7] Kawa z mlekiem 200ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1-1, 1-2] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1-4, 7] Kawa z mlekiem 200ml200ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Frankfukterki 2 szt ok. 50g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1-1, 1-2] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1-4, 7] Kawa z mlekiem 200ml200ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica sopocka 40g Pomidor 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1-1, 1-2] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1-4, 7] Kawa z mlekiem 200ml 200ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]
II Śniadanie	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Śliwka 1 szt	Banan 1 szt
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400g [1-1, 7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1-1, 3,7,9] Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml	Kartoflanka 400g [1-1, 1-4, 7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1-1, 3,7,9] Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml	Kartoflanka 400g [1-1, 1-4, 7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1-1, 3,7,9] Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml	Kartoflanka 400g [1-1, 1-4, 7,9] Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250/140g [1-1, 3,7,9] Jarzynka gotowana 100g Kompot 200ml
Kolacja	Paprykarz 50g [4]	Pasta z brokuła i twarogu 80g [7]	Pasta z brokuła i twarogu 80g [7]	Polędwica Hani 60g

	Polędwica Hani 40g Brokuł 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Polędwica Hani 40g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Polędwica Hani 40g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Jabłko ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]	Jogurt naturalny 180g [7]	Jogurt owocowy 180g [7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2693,81 Sól [g] 9,88 Tłuszcze [g] 83,51 Węglowodany [g] 377,67 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,08 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,39 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,84 Sacharoza [g] 22,35 Białka [g] 128,59 Błonnik pokarmowy [g] 39,83	Energia [kcal] 2456,3 Białka [g] 118,21 Tłuszcze [g] 67,39 Węglowodany [g] 361,45 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,06 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,59 Sacharoza [g] 21,79 Błonnik pokarmowy [g] 31,33 Sól [g] 8,59	Energia [kcal] 2271,9 Białka [g] 114,54 Tłuszcze [g] 68,78 Węglowodany [g] 318,03 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,63 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,75 Sacharoza [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,06 Sól [g] 8,95	Energia [kcal] 2475,12 Białka [g] 113,35 Tłuszcze [g] 68,04 Węglowodany [g] 368,96 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,38 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,62 Sacharoza [g] 23,81 Błonnik pokarmowy [g] 31,89 Sól [g] 8,84

Wtorek 28.01.2024

	Dieta podstawowa	*Dieta łatwostrawna*	*Dueta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów*	*D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego*
Śniadanie	Ogonówka 60g Kalafior 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Ogonówka 60g Kalafior 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Ogonówka 60g Kalafior 50g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Ogonówka 60g Mandarynka 1 szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]
II Śniadanie	Kanapka z twarogiem 1 szt [1-1, 1-2,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1-1, 1-2,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1-1, 1-2,7]	Kanapka z twarogiem 1 szt [1-1, 1-2,7]
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1-1, 7 ,9] Sznycel panierowany 100g [1-1, 1-2,3,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1-1, 7 ,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1, 1-2,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1-1, 7 ,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1, 1-2,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1-1, 7 ,9] Pulpet w sosie pieczeniowym 100/100g [1-1, 1-2,7] Ziemniaki 200g Sałatka z buraczków 100g

	Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml
Kolacja	Sałatka jajeczna z koperkiem 150g [3,7] Marchew tarta 50h Mix sałat 10g Szynka żywiecka 40g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200ml	Pasta mięsno-jarzynowa 80g Szynka piwna 40g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200ml	Pasta mięsno-jarzynowa 80g Szynka piwna 40g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200ml	Pasta mięsno-jarzynowa 80g Szynka piwna 40g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200ml
Posiłek nocny	Galaretka owocowa 100g	Galaretka owocowa 100g	Kisiel b/c 100g	Galaretka owocowa 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2418,47 Sól [g] 9,49 Tłuszcze [g] 89,96 Węglowodany [g] 313,54 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,23 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 34,04 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 11,78 Sacharoza [g] 25,71 Białka [g] 107,02 Błonnik pokarmowy [g] 34,13	Energia [kcal] 2293,6 Białka [g] 106,45 Tłuszcze [g] 75,55 Węglowodany [g] 315,77 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,68 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,28 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,2 Sacharoza [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,23 Sól [g] 7,71	Energia [kcal] 2225,8 Białka [g] 103,51 Tłuszcze [g] 75,93 Węglowodany [g] 305,13 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,69 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,38 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g 9,37 Sacharoza [g] 26,04 Błonnik pokarmowy [g]43,37 Sól [g] 7,79	Energia [kcal] 2315,6 Białka [g] 105,97 Tłuszcze [g] 75,64 Węglowodany [g] 321,76 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 36,68 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 25,29 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]9,19 Sacharoza [g] 29,37 Błonnik pokarmowy [g] 34,66 Sól [g] 7,69

Środa 29.01.2025

	Dieta podstawowa	*Dieta łatwostrawna*	*Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów*	*D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego*
Śniadanie	Pasta z makreli 50g [4] Szynka tyrolska 40g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kawa z mlekiem 200ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Szynka tyrolska 40g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kawa z mlekiem 200ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Szynka tyrolska 40g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kawa z mlekiem 200ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Pasta jajeczna z koperkiem 60g [3,7] Szynka tyrolska 40g Pomidor 50g Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, raz.100g [1-1, 1-2] Kasza manna na mleku 350g [1-1,7] Kawa z mlekiem 200ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]
II Śniadanie	Sok pomidorowy 240g ok. 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g ok. 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g ok. 1 szklanka	Sok pomidorowy 240g ok. 1 szklanka
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g [1-4]	Brokułowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g [1-4] Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml	Brokułowa z ziemniakami 400g [1-1,7,9] Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g [1-4] Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 200ml	Ryżanka 400g [7,9] Gulasz mięsno- warzywny 180g Kasza jęczmienna 200g [1-4] Szpinak gotowany 100g Kompot 200ml

	Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot 200ml			
Kolacja	Dżem truskawkowy 50g Gruszka ½ szt Filet złocisty 40g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Gruszka ½ szt Filet złocisty 40g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Filet złocisty 60g Gruszka ½ szt Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Masło 15g [7] Pieczywo raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Dżem truskawkowy 50g Jabłko ½ szt Filet złocisty 40g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kanapka z serkiem śmietankowym 1 szt [1-1, 1-2,7]	Kanapka z serkiem śmietankowym 1 szt [1-1, 1-2,7]	Kanapka z serkiem śmietankowym 1 szt [1-1, 1-2,7]	Kanapka z serkiem śmietankowym 1 szt [1-1, 1-2,7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2678,96 Sól [g] 9,43 Tłuszcze [g] 105,37 Węglowodany [g] 353,86 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,23 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 30,84 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 13,67 Sacharoza [g] 17,82 Białka [g] 97,49 Błonnik pokarmowy [g]36,38	Energia [kcal] 2453,83 Białka [g] 96,49 Tłuszcze [g] 82,05 Węglowodany [g] 350,76 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,94 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,61 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,58 Sacharoza [g] 16,92 Błonnik pokarmowy [g] 36,18 Sól [g] 8,08	Energia [kcal] 2386,16 Białka [g] 95,92 Tłuszcze [g] 86,01 Węglowodany [g] 329,78 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 31,55 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 33,38 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 15,09 Sacharoza [g] 11,79 Błonnik pokarmowy [g] 43,13 Sól [g] 8,92	Energia [kcal] 2295,32 Białka [g] 90,16 Tłuszcze [g] 81,01 Węglowodany [g] 316,8 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,71 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 28,41 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 12,16 Sacharoza [g] 16,88 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 8,5

Czwartek 30.01.2025

	Dieta podstawowa	*Dieta łatwostrawna*	*Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów*	*D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego*
Śniadanie	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica sopocka 40g Papryka 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica sopocka 40g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica sopocka 40g Papryka 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Twarożek z koperkiem 60g [7] Polędwica sopocka 40g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Płatki owsiane na mleku 350g [1-3,7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]
II Śniadanie	Maślanka owocowa 240g ok. 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g ok. 1 szklanka [7]	Maślanka owocowa 240g ok. 1 szklanka [7]	Jogurt naturalny 180g [7]
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml [1-1,7,9] Pierogi z mięsem 300g [1-1, 1-2,3,7] Buraczki duszone 100g Surówka z ogórków kiszonych 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml [1-1,7,9] Ryż z warzywami i sosem pomidorowym 250/100/100g [7,9] Buraczki duszone 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ziemniakami 400 ml [1-1,7,9] Ryż z warzywami i sosem pomidorowym 250/100/100g [7,9] Surówka z ogórków kiszonych 100g Kompot 200ml	Grysikowa z ziemniakami 400 ml [1-1,7,9] Ryż z warzywami i sosem pomidorowym 250/100/100g [7,9] Buraczki duszone 100g Kompot 200ml

Kolacja	Pasztet 50g Polędwica Hani 40g Pomarańcza ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Polędwica Hani 60g Pomarańcza ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Polędwica Hani 60g Pomarańcza ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Polędwica Hani 60g Banan ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy 100g	Kisiel owocowy b/c 100g	Kisiel owocowy 100g
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2524,76 Sól [g] 11,08 Tłuszcze [g] 72,42 Węglowodany [g] 368,62 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 38,81 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,72 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,86 Sacharoza [g] 37,45 Białka [g] 108,06 Błonnik pokarmowy [g] 31,04	Energia [kcal] 2540,72 Białka [g] 111,25 Tłuszcze [g] 68,31 Węglowodany [g] 380,23 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 34,24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,97 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,32 Sacharoza [g] 47,13 Błonnik pokarmowy [g] 34,58 Sól [g] 8,57	Energia [kcal] 2376,67 Białka [g] 109,09 Tłuszcze [g] 77,63 Węglowodany [g] 331,08 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,87 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,25 Sacharoza [g] 20,25 Błonnik pokarmowy [g] 40,89 Sól [g] 8,81	Energia [kcal] 2391,18 Białka [g] 105,66 Tłuszcze [g] 71,27 Węglowodany [g] 348,41 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 33,89 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 24,87 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,24 Sacharoza [g] 50,82 Błonnik pokarmowy [g] 30,83 Sól [g] 9,24

Piątek 31.01.2025

	Dieta podstawowa	*Dieta łatwostrawna*	*Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów*	*D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego*
Śniadanie	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka żywiecka 40g Ogórek zielony 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1-4, 7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka żywiecka 40g Kiwi 1 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1-4, 7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka żywiecka 40g Ogórek zielony 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1-4, 7] Kawa z mlekiem 200 ml [[1-1, 1-2, 1-4, 7]	Serek śmietankowy 50g [7] Szynka żywiecka 40g Kiwi 1 szt Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza jęczmienna na mleku 350g [1-4, 7] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]
II Śniadanie	Rogal 50g [1-1,3,7] Miód 25g	Rogal 50g [1-1,3,7] Miód 25g	Jogurt naturalny 180g [7]	Rogal 50g [1-1,3,7] Miód 25g
Obiad	Krupnik ryżowy z ziel. pietruszką 400g [7,9] Kotlet rybny 100g [1-1, 1-2,3,4,7] Ziemniaki 200g Brokuł na ciepło 100g Surówka z marchewki i pora 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel. pietruszką 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g [1-1, 1-2,3,7] Ziemniaki 200g Brokuł na ciepło 100g Surówka z marchewki , Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel. pietruszką 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g [1-1, 1-2,3,7], Ziemniaki 200g Brokuł na ciepło 100g Surówka z marchewki i pora 100g Kompot 200ml	Krupnik ryżowy z ziel. pietruszką 400g [7,9] Klopsik rybny w sosie majerankowym 100/100g [1-1, 1-2,3,7], Ziemniaki 200g Jabłko pieczone 1 szt Surówka z marchewki 100g Kompot 200ml

Kolacja	Ser żółty 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Rzodkiewka 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Ser żółty 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Rzodkiewka 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Twaróg chudy 40g [7] Rolada z kurczakiem 40g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Pomidor 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Sok wielowarzywny 240g ok. 1 szklanka [9]	Sok wielowarzywny 240g ok. 1 szklanka [9]	Sok wielowarzywny 240g ok. 1 szklanka [9]	Sok wielowarzywny 240g ok. 1 szklanka [9]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2530,12 Sól [g] 11,35 Tłuszcze [g] 94,32 Węglowodany [g] 338,24 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 46,09 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 32,94 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,83 Sacharoza [g] 35,4 Białka [g] 98,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,61	Energia [kcal] 2656 Białka [g] 103,47 Tłuszcze [g] 85,27 Węglowodany [g] 388,34 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 45,34 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,37 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,21 Sacharoza [g] 37,76 Błonnik pokarmowy [g] 37,78 Sól [g] 10,43	Energia [kcal] 2357,75 Białka [g] 104,43 Tłuszcze [g] 85,73 Węglowodany [g] 313,52 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 46,56 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 26,23 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,47 Sacharoza [g] 16,28 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sól [g] 10,11	Energia [kcal] 2619,8 Białka [g] 98,51 Tłuszcze [g] 75,93 Węglowodany [g] 405,02 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 39,88 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 23,31 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,91 Sacharoza [g] 49,14 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 9,7

Sobota 01.02.2025

	Dieta podstawowa	*Dieta łatwostrawna*	*Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów*	*D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego*
Śniadanie	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 40g Jabłko ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 40g Jabłko ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Filet królewiecki 60g Jabłko ½ szt Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Dżem porzeczkowy 50g Filet królewiecki 40g Jabłko ½ szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Kasza kukurydziana na mleku 350g [7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]
II Śniadanie	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1-1, 1-2,7,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1-1, 1-2,7,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1-1, 1-2,7,9]	Kanapka z pastą mięsno-jarzynową 1 szt [1-1, 1-2,7,9]
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1-1, 7,9] Łazanki z białą kapustą 250g Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Jarzynowa z ziemniakami 400g [1-1, 7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [7,9] Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1-1, 7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [7,9] Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml	Barszcz biały z ziemniakami 400g [1-1, 7,9] Kasza gryczana z warzywami i filetem 250/100g [7,9] Fasolka szparagowa 100g Kompot 200ml

Kolacja	Jajo kurze gotowane 1 szt Szynka miodowa 40g Marchew 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt Szynka miodowa 40g Marchew 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Jajo kurze gotowane 1 szt Szynka miodowa 40g Marchew 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Białko jaja kurzego gotowanego 2 szt Szynka miodowa 40g Marchew 50g Sałata zielona 1 liść ok. 5g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 100g [7] Wafle ryżowe 1 szt	Serek wiejski 100g [7] Wafle ryżowe 1 szt	Serek wiejski 100g [7]	Serek wiejski 100g [7] Wafle ryżowe 1 szt
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2223,24 Sól [g] 7 Tłuszcze [g] 77,41 Węglowodany [g] 304,06 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 35,23 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 27,25 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,87 Sacharoza [g] 16,16 Białka [g] 93,33 Błonnik pokarmowy [g] 32,53	Energia [kcal] 2272,15 Białka [g] 114,39 Tłuszcze [g] 66,91 Węglowodany [g] 320,58 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,17 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,27 Sacharoza [g] 16,93 Błonnik pokarmowy [g] 36,48 Sól [g] 6,96	Energia [kcal] 2160,83 Białka [g] 115,28 Tłuszcze [g] 67,4 Węglowodany [g] 295,74 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 32,24 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 21,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 8,44 Sacharoza [g] 11,58 Błonnik pokarmowy [g] 42,36 Sól [g] 7,05	Energia [kcal] 2221,55 Białka [g] 113,51 Tłuszcze [g] 61,68 Węglowodany [g] 320,64 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 30,48 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 18,79 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 7,82 Sacharoza [g] 16,93 Błonnik pokarmowy [g] 36,48 Sól [g] 7,05

Niedziela 02.02.2025

	Dieta podstawowa	*Dieta łatwostrawna*	*Dieta z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów*	*D. łatwostrawna z ogr. substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego*
Śniadanie	Parówka drobiowa 100g Ketchup 20g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Papryka 50g Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1, 3, 7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Parówka drobiowa 100g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Kiwi 1 szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1, 3, 7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Parówka drobiowa 100g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Papryka 50g Masło 15g [7] Pieczywo razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1, 3, 7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]	Parówka drobiowa 100g Sałata lodowa 1 liść ok. 35g Kiwi 1 szt Masło 15g [7] Pieczywo pszenne, żytnie, razowe 100g [1-1, 1-2] Zacierka na mleku 350g [1-1, 3, 7,] Kawa z mlekiem 200 ml [1-1, 1-2, 1-4, 7]
II Śniadanie	Ciasto 50g [1-1,3,7]	Ciasto 50g [1-1,3,7]	Ciastka b/c 50g [1-1,3,7]	Ciasto 50g [1-1,3,7]
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Kotlet schabowy 100g [1-1, 1-2,3,7] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Klopsik w sosie śmietankowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Klopsik w sosie śmietankowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 100g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml	Pomidorowa z ryżem 400g [7,9] Klopsik w sosie śmietankowym 100/100g [1-1,3,7] Ziemniaki 200g Jabłko pieczone 1 szt Sałatka z buraczków 100g Kompot 200ml
Kolacja	Szynka „Pyzdry“ 60g Ogórek zielony 50g	Szynka „Pyzdry“ 60g Grapefruit ¼ szt	Szynka „Pyzdry“ 60g Grapefruit ¼ szt	Szynka „Pyzdry“ 60g Mandarynka 1 szt

	Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2] Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml	Mix sałat 10g Masło 15g [7] Pieczywo pszen,żyt,raz.100g [1-1, 1-2], Herbata 200 ml
Posiłek nocny	Budyń z sokiem owocowym 100g [1-1,3,7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [1-1,3,7]	Budyń b/c 100g [1-1,3,7]	Budyń z sokiem owocowym 100g [1-1,3,7]
Wartości odżywcze*	Energia [kcal] 2696,78 Sól [g] 9,22 Tłuszcze [g] 116,14 Węglowodany [g] 328,67 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 47,92 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 47,13 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 13,46 Sacharoza [g] 41,94 Białka [g] 98,48 Błonnik pokarmowy [g] 25,02	Energia [kcal] 2595,17 Białka [g] 89,8 Tłuszcze [g] 101,23 Węglowodany [g] 347,25 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 46,65 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 37,82 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,01 Sacharoza [g] 42,34 Błonnik pokarmowy [g] 29,21 Sól [g] 7,19	Energia [kcal] 2575,41 Białka [g] 104,08 Tłuszcze [g] 103,07 Węglowodany [g] 354,41 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 43,25 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 10,35 Sacharoza [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,28 Sól [g] 8,37	Energia [kcal] 2654,62 Białka [g] 87,43 Tłuszcze [g] 101,35 Węglowodany [g] 364,12 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g] 47,09 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA) [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g] 9,89 Sacharoza [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,08 Sól [g] 7,11

AKTUALIZACJA OD 09.12.2024R

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

1-1. pszenica i jej odmiany m.in. orkisz, durum, kamut, płaskurka (gliadyny);

1-2. żyto (sekalina);

1-3. owies (awenina);

1-4. jęczmień (hordenina)

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.