

DIETA PODSTAWOWA (1)		DIETA CIĘŻKOCYWA - DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYMIALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA PĄPKOWATA (2) (12)		DIETA BOGOTŁBIALKOWA (9)		DIETA WĄTROBOWA - DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (5)		ALERGENY	
Kilokalorie		Kilokalorie		Kilokalorie		Kilokalorie		Kilokalorie			
Platki owsiane	30	Platki owsiane	0	Platki owsiane	30	Platki owsiane	30	Platki owsiane	30		1
Mleko spodywce 1,5% tłuszczu	150	Mleko spodywce 1,5% tłuszczu	0	Mleko spodywce 1,5% tłuszczu	150	Mleko spodywce 1,5% tłuszczu	150	Mleko spodywce 1,5% tłuszczu	150		7
Chleb pszenny	30	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130		1
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0		1,11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0		7
Ser twarogowy chudy	60	Ser twarogowy chudy	60	Ser twarogowy chudy	60	Ser twarogowy chudy	100	Ser twarogowy chudy	60		7
Jaja gotowane	120	Jaja gotowane	120	Jaja gotowane	120	Jaja gotowane	120	Jaja gotowane	60		3
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250		
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0		
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100		
Rzodkiewka	30	Rzodkiewka	30	Rzodkiewka	0	Rzodkiewka	0	Rzodkiewka	0		
II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE			
Banan	100	Banan	100	Banan	100	Banan	100	Banan	100		
OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD			
Baranecz biały vege	300	Baranecz biały vege	300	Baranecz biały vege	300	Baranecz biały vege	300	Baranecz biały vege	300		5,9
Bitki wspaniałe w sosie i jarzynach	120	Bitki wspaniałe w sosie i jarzynach	120	Bitki wspaniałe w sosie i jarzynach	120	Bitki wspaniałe w sosie i jarzynach	120	Bitki wspaniałe w sosie i jarzynach	120		1,9
Kasza jęczmienna gotowana	150	Kasza jęczmienna gotowana	150	Kasza jęczmienna gotowana	150	Kasza jęczmienna gotowana	150	Kasza jęczmienna gotowana	150		1
Serówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszzonego	150	Serówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszzonego	150	Serówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszzonego	150	Serówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszzonego	150	Serówka z kapusty pekińskiej, pomidora, ogórka kiszzonego	150		
Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300		
PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK			
Mus jabłkowy	0	Mus jabłkowy	0	Mus jabłkowy	0	Mus jabłkowy	30	Mus jabłkowy	0		
KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA			
Chleb pszenny	30	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130		1
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0		1,11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	0		7
Salatka z dorszem i warzywami	60	Salatka z dorszem i warzywami	60	Salatka z dorszem i warzywami	60	Salatka z dorszem i warzywami	60	Salatka z dorszem i warzywami	60		7,8,9,10
Szyszka kanapkowa	30	Szyszka kanapkowa	30	Szyszka kanapkowa	30	Szyszka kanapkowa	30	Szyszka kanapkowa	30		7
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100		
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250		7,8,9,10
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0		

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW	DIETA PODSTAWOWA (1)					DIETA CIĘŻKOCYWA (6)					DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)					DIETA BOGOTŁBIALKOWA (9)					DIETA WĄTROBOWA (5)				
	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM
Energia kJ	3 254,00	838,50	2 984,90	2 934,70	6 697,10	2 411,00	138,50	2 988,90	1 866,70	8 205,10	3 272,75	838,50	2 988,90	2 969,60	9 169,75	3 272,75	838,50	2 988,90	2 969,60	9 169,75	3 272,75	838,50	2 988,90	2 969,60	9 169,75
Energia kcal	779,10	200,00	712,80	483,60	2 165,50	572,20	33,00	712,80	446,00	1 964,00	780,00	200,00	712,80	492,80	2 185,60	780,00	200,00	712,80	492,80	2 185,60	780,00	200,00	712,80	492,80	2 185,60
Tłuszcz	23,42	3,90	22,56	11,66	60,64	19,26	1,08	22,56	11,90	54,79	23,27	3,90	22,56	11,49	60,22	27,15	0,30	22,56	6,40	56,41	27,15	0,30	22,56	6,40	56,41
Białko	16,18	1,77	7,15	6,43	25,53	8,39	1,77	7,15	6,48	23,79	19,14	1,77	7,15	6,40	25,46	12,77	0,12	7,15	0,02	20,04	12,77	0,12	7,15	0,02	20,04
Węglowodany	102,65	38,35	112,29	71,00	324,29	63,72	38,35	112,29	64,44	278,79	108,52	38,35	112,29	81,25	340,41	109,97	23,50	112,29	22,96	268,72	109,97	23,50	112,29	22,96	268,72
Cukier	17,06	26,40	19,50	6,40	71,36	11,67	26,40	19,50	11,07	68,63	15,90	26,40	19,50	6,15	67,26	16,46	19,50	19,50	6,41	61,87	16,46	19,50	19,50	6,41	61,87
Błonnik	42,39	5,30	22,38	19,51	90,31	32,91	5,30	22,38	19,11	80,20	42,90	5,30	22,38	20,24	91,32	2,30	0,00	0,66	0,66	3,62	2,30	0,00	0,66	0,66	3,62
Sól	2,16	0,16	0,66	3,00	5,97	1,99	0,16	0,66	3,00	5,81	2,15	0,16	0,66	2,99	5,97	2,15	0,16	0,66	2,99	5,97	2,15	0,16	0,66	2,99	5,97
Błonnik	16,77	1,85	17,43	3,73	39,78	9,96	1,85	17,43	10,01	39,27	9,61	1,85	17,43	1,98	39,87	9,61	1,79	17,43	0,44	39,27	9,61	1,79	17,43	0,44	39,27

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

1. zboża zawierające gluten 2. śmietanki i produkty pochodne 3. jaja 4. ryby 5. orzechy ziemne 6. soja 7. mleko 8. orzechy 9. siemię 10. gorczyca 11. nasiona sezamu 12. dwutlenek siarki 13. białko 14. mączki

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby

Recepta B.G. Der.
Magdalena Kwiatkowska
Dietetyk
Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 01.07.2024

2 dzień wtorek
ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA (1)		DIETA (UKRZYCZOWA-DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6))		DIETA LATWOSTRAWNA I DIETA PAKOWATA (2) i (12)		DIETA BOGATOBIALKOWA (9)		DIETA WĄTROBOWA- DIETA (LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY (3))		ALERGENY											
Hełki g/ml		Hełki g/ml		Hełki g/ml		Hełki g/ml		Hełki g/ml													
Plakiet ryżowe	30	Plakiet ryżowe	0	Plakiet ryżowe	30	Plakiet ryżowe	30	Plakiet ryżowe	30	1,7											
Mleko spodywacze 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spodywacze 1,5 % tłuszczu	0	Mleko spodywacze 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spodywacze 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spodywacze 1,5 % tłuszczu	150	7											
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	100	Chleb pszenny	130	1											
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11											
Masło imitankowe	10	Masło imitankowe	16	Masło imitankowe	10	Masło imitankowe	15	Masło imitankowe	0	7											
Serek twarogowy z siemianami	60	Serek twarogowy z siemianami	60	Serek twarogowy z siemianami	60	Serek twarogowy z siemianami	100	Serek twarogowy z siemianami	60	7											
Szynka z pierzi kurczaka	40	Szynka z pierzi kurczaka	40	Szynka z pierzi kurczaka	40	Szynka z pierzi kurczaka	40	Szynka z pierzi kurczaka	40	7,8,9,10											
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250												
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0												
Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor bez skórki	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100												
Papryka czerwona	50	Papryka czerwona	50	Papryka czerwona	0	Papryka czerwona	0	Papryka czerwona	0												
Salata	35	Salata	35	Salata	35	Salata	35	Salata	35												
II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE													
Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150												
Arbuz	100	Arbuz	100	Arbuz	100	Arbuz	100	Arbuz	100												
OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD													
Krupnik z kaszy jęczmiennej I	300	Krupnik z kaszy jęczmiennej I	300	Krupnik z kaszy jęczmiennej I	300	Krupnik z kaszy jęczmiennej I	300	Krupnik z kaszy jęczmiennej I	300	1,7,9											
Koflet mączny drożdżowy duszony	80	Koflet mączny drożdżowy duszony	80	Koflet mączny drożdżowy duszony	80	Koflet mączny drożdżowy duszony	120	Koflet mączny drożdżowy duszony	80	1,3,6											
Ziemniaki wczorne	200	Ziemniaki wczorne	200	Ziemniaki wczorne	120	Ziemniaki wczorne	200	Ziemniaki wczorne	200												
Sniówka z marchwi i jabłek	100	Sniówka z marchwi i jabłek	100	Sniówka z marchwi i jabłek	100	Sniówka z marchwi i jabłek	100	Sniówka z marchwi i jabłek	100	12											
Sos pomidorowy	30	Sos pomidorowy	30	Sos pomidorowy	30	Sos pomidorowy	30	Sos pomidorowy	30												
Kompot wielowocowy bez cukru	300	Kompot wielowocowy bez cukru	300	Kompot wielowocowy bez cukru	300	Kompot wielowocowy bez cukru	300	Kompot wielowocowy bez cukru	300												
PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK													
Truskawki w galaretkę bez cukru	0	Truskawki w galaretkę bez cukru	0	Truskawki w galaretkę bez cukru	0	Truskawki w galaretkę bez cukru	80	Truskawki w galaretkę bez cukru	0	1,7											
KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA													
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	100	Chleb pszenny	130	1											
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11											
Masło imitankowe	10	Masło imitankowe	10	Masło imitankowe	10	Masło imitankowe	15	Masło imitankowe	0	7											
Szynka kanapkowa	40	Szynka kanapkowa	40	Szynka kanapkowa	40	Szynka kanapkowa	40	Szynka kanapkowa	40	7,8,9,10											
Pasta z twarogu i jajka	50	Pasta z twarogu i jajka	50	Pasta z twarogu i jajka	100	Pasta z twarogu i jajka	100	Pasta z twarogu i jajka	50	7											
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0												
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100												
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250												
WARTOŚCI ODŹWYCZE PRODUKTÓW																					
	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM	
Energia kJ	1 210,00	846,50	2 676,20	1 042,40	8 778,10	1 399,20	846,50	2 676,20	1 074,40	7 896,30	1 217,40	846,50	2 441,60	970,00	2 107,75	825,45	846,50	2 085,20	1 061,60	7675	
Energia kcal	769,30	202,50	638,30	405,05	2 995,15	566,33	202,50	638,30	467,45	1 874,55	772,00	202,50	583,10	543,10	2 208,70	325,45	202,50	638,30	428,35	1975,25	
Tłuszcz	25,99	11,35	6,74	13,25	57,33	23,61	11,35	6,74	13,49	55,18	25,68	11,35	6,66	15,03	58,72	37,73	11,35	8,16	0,00	18,29	75,52
Białko	16,17	7,35	4,85	6,86	34,44	14,49	7,35	4,85	6,11	32,80	16,12	7,35	4,84	6,88	34,39	24,57	7,35	6,85	0,00	8,54	47,31
Węglowodany	107,08	12,60	104,02	72,96	296,65	63,14	12,60	104,02	62,32	242,87	111,75	12,60	90,98	81,19	296,52	96,25	12,60	106,14	0,96	64,45	288,39
Cukry	19,54	12,30	24,53	7,38	64,05	11,41	12,30	24,53	10,05	58,29	16,69	12,30	23,81	6,40	59,28	17,65	12,30	24,85	0,40	6,15	61,35
Błonno	29,68	12,60	26,83	20,81	89,92	11,81	12,60	26,83	20,09	81,37	29,89	12,60	25,99	26,66	94,54	30,70	12,60	31,65	1,20	24,43	100,54
Sól	3,47	0,15	0,96	2,80	7,38	2,89	0,15	0,96	2,81	6,81	3,47	0,15	0,94	2,91	7,47	1,90	0,15	1,11	0,00	2,84	7,50
Błonnik	8,56	0,30	17,91	8,20	34,97	9,63	0,30	17,91	9,48	37,32	7,26	0,30	16,87	1,70	26,13	5,91	0,30	16,19	0,00	8,10	32,58

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

1. zboża zawierające gluten 2. seler 3. jaja 4. ryby 5. orzechy ziemne 6. soja 7. mleko 8. orzechy 9. seler 10. gorczyca 11. nasiona sezamu 12. dwutlenek siarki 13. heban 14. nieczłoki
Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis

dieta 26.06.2024
Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

DIETA PODSTAWOWA (1)		DIETA CUKRYCOWA - DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		DIETA LATWOSTRAWNA I DIETA PAKOWATA (2) i (12)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		DIETA WĄTROBOWA - DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (5)		ALERGENY											
Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml											
Kasza jaglana	30	Kasza jaglana	0	Kasza jaglana	30	Kasza jaglana	30	Kasza jaglana	30	Kasza jaglana	30	1,7									
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	0	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu	150	7									
Chleb pszenny	30	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	100	Chleb pszenny	100	Chleb pszenny	130	1									
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11									
Masło imienikowe	10	Masło imienikowe	10	Masło imienikowe	10	Masło imienikowe	15	Masło imienikowe	0	Masło imienikowe	0	7									
Kiełbasa szynkowa	40	Kiełbasa szynkowa	40	Kiełbasa szynkowa	40	Kiełbasa szynkowa	40	Kiełbasa szynkowa	40	Kiełbasa szynkowa	40	7,8,9,10									
Ser, Emmentaler pełnotłusty	60	Ser, Emmentaler pełnotłusty	60	Ser twarogowy chudy	60	Ser twarogowy chudy	100	Ser twarogowy chudy	100	Ser twarogowy chudy	100	7									
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250										
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0										
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100										
Ogórek kwaszony	50	Ogórek kwaszony	50	Ogórek kwaszony	50	Ogórek kwaszony	50	Ogórek kwaszony	50	Ogórek kwaszony	50										
II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE											
Maisianka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150	Maisianka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150	Maisianka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150	Maisianka spożywcza 0,5 % tłuszczu	250	Maisianka spożywcza 0,5 % tłuszczu	250	Maisianka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150	7									
Jabłko	100	Jabłko	100	Jabłko przeczone	100	Jabłko przeczone	100	Jabłko przeczone	100	Jabłko przeczone	100										
OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD											
Zupa z soczewicy czerwonej	300	Zupa z soczewicy czerwonej	300	Zupa koperkowa	300	Zupa koperkowa	300	Zupa koperkowa	300	Zupa koperkowa	300	1,5,9									
Potrawka z karczuszki z warzywami	150	Potrawka z karczuszki z warzywami	150	Potawka z karczuszki z warzywami	150	Potawka z karczuszki z warzywami	150	Potawka z karczuszki z warzywami	150	Potawka z karczuszki z warzywami	150	1,3,6									
Ryż pełnoziarnisty ugotowany	200	Ryż pełnoziarnisty ugotowany	200	Ryż biały gotowany	200	Ryż biały gotowany	200	Ryż biały gotowany	200	Ryż biały gotowany	200										
Fasolka gotowana	150	Fasolka gotowana	150	Fasolka gotowana	150	Fasolka gotowana	150	Fasolka gotowana	150	Fasolka gotowana	150	12									
Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300										
PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK											
Herbatka bez cukru	0	Herbatka bez cukru	0	Herbatka bez cukru	0	Herbatka bez cukru	30	Herbatka bez cukru	0	Herbatka bez cukru	0	1,7									
KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA											
Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	100	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130	1									
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11									
Masło imienikowe	10	Masło imienikowe	10	Masło imienikowe	10	Masło imienikowe	15	Masło imienikowe	0	Masło imienikowe	0	7									
Salada jarzynowa z jogurtem naturalnym	30	Salada jarzynowa z jogurtem naturalnym	30	Salada jarzynowa z jogurtem naturalnym	30	Salada jarzynowa z jogurtem naturalnym	30	Salada jarzynowa z jogurtem naturalnym	30	Salada jarzynowa z jogurtem naturalnym	30	7,8,9,10									
Szynka kaniapłowa	40	Szynka kaniapłowa	40	Szynka kaniapłowa	40	Szynka kaniapłowa	30	Szynka kaniapłowa	40	Szynka kaniapłowa	40	7,8,9,10									
Serek twarogowy zmiasty	0	Serek twarogowy zmiasty	0	Serek twarogowy zmiasty	0	Serek twarogowy zmiasty	150	Serek twarogowy zmiasty	0	Serek twarogowy zmiasty	0	7									
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0										
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100										
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250										
WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW																					
	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	P	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM
Energia kJ	1542,70	427,00	4 076,00	2 069,70	10 115,40	2 743,00	427,00	4 076,00	2 069,70	9 247,70	2 372,40	625,00	2 231,00	540,00	2 532,75	0 791,35	2 762,90	625,00	2 231,00	1 820,00	7447,8
Energia kcal	843,20	161,50	897,00	491,40	2 333,10	1651,30	161,50	897,00	471,00	2 120,80	1101,20	148,50	686,00	129,30	600,15	2 172,10	1267,50	148,50	686,00	434,70	1926,7
Tłuszcz	32,13	1,15	13,32	12,65	59,24	29,25	1,14	13,32	12,69	56,40	14,01	2,85	8,43	1,30	21,75	56,37	7,29	2,35	8,43	5,13	23,20
Białko	18,20	8,55	2,30	6,41	27,46	16,61	9,55	2,30	6,45	26,41	7,69	1,41	3,51	6,37	18,98	8,26	1,75	3,51	6,51	12,54	26,56
Węglowodany	101,64	19,15	147,54	79,14	347,43	61,99	19,15	147,54	68,50	297,17	109,42	27,85	106,19	85,31	328,17	85,70	32,55	106,19	89,50	71,38	317,11
Cukry	16,19	16,85	14,30	7,36	57,77	9,34	16,85	15,39	10,03	51,60	18,18	20,75	13,28	5,31	57,51	11,64	25,45	13,28	8,15	9,80	69,39
Błonno	40,92	5,50	49,07	18,52	104,81	31,95	5,50	40,07	17,60	95,12	35,91	5,40	24,16	18,73	84,22	31,57	8,30	24,16	1,83	33,53	99,88
Sól	4,80	0,23	2,11	2,86	10,00	4,63	0,23	2,11	2,86	9,83	3,56	0,23	2,75	2,86	9,34	2,24	0,38	2,75	0,20	2,79	8,35
Błonnik	9,16	2,00	41,55	9,95	62,66	9,48	2,00	41,55	11,23	64,26	8,26	1,60	16,85	3,20	29,91	6,91	1,60	16,85	2,79	8,28	34,43

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

1. zboża zawierające gluten 2. skorupki i produkty pochodne, 3. jajka, 4. ryby 5. orzechy ziemne 6. soja, 7. mleko 8. orzechy, 9. siemię, 10. gorczyca, 11. nasiona sezamu, 12. drożdżaki, 13. laktaza, 14. mączka ziemniaczana

Podpis osoby zatwierdzającej: Podpis

recept. 26.06.2024

Magdalena Kwiatkowska

Dietetyk

Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o

JADŁOSPIS DEKADOWY 04.07.2024

4 dzień czwartek

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA (1)		DIETA CIKRZYCZOWA - DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		DIETA LATWOŚTRAWNA I DIETA PAKOWANA (2) (12)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		DIETA WĄTROBOWA - DIETA LATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		ALERGENY
Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		
Kiełki łane na mleku	100	Kiełki łane na mleku	0	Kiełki łane na mleku	100	Kiełki łane na mleku	100	Kiełki łane na mleku	100	1,7
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	100	Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło imitacyjne	10	Masło imitacyjne	10	Masło imitacyjne	10	Masło imitacyjne	15	Masło imitacyjne	0	7
Serek śmietankowy z chrzanem	50	Serek śmietankowy z chrzanem	50	Serek śmietankowy z chrzanem	80	Serek śmietankowy polbitasty w kawalku	100	Serek śmietankowy polbitasty w kawalku	80	7
Półpłynna drożdżowa	40	Półpłynna drożdżowa	40	Półpłynna drożdżowa	40	Półpłynna drożdżowa	20	Półpłynna drożdżowa	40	7,8,9,10
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
Papryka czerwona	100	Papryka czerwona	100	Papryka czerwona	0	Papryka czerwona	0	Papryka czerwona	0	
Salata	10	Salata	10	Salata	10	Salata	10	Salata	10	
II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	200	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	
Salafka owocowa z bananem, jabłkiem, kiwi, winogronami	100	Salafka owocowa z bananem, jabłkiem, kiwi, winogronami	100	Mas owocowy	100	Mas owocowy	100	Mas owocowy	100	7
OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		
Zupa brokulsowa	300	Zupa brokulsowa	300	Zupa brokulsowa	300	Zupa brokulsowa	300	Zupa brokulsowa	300	1,7,9
Tofu w sosie pomidorowym z bazylią	100	Tofu w sosie pomidorowym z bazylią	100	Tofu w sosie pomidorowym z bazylią	100	Tofu w sosie pomidorowym z bazylią	100	Tofu w sosie pomidorowym z bazylią	100	1,3,6
Makaron gotowany pełnoziarnisty	200	Makaron gotowany pełnoziarnisty	200	Makaron gotowany jasiowy	120	Makaron gotowany jasiowy	200	Makaron gotowany jasiowy	200	
Serowka z kapusty pekińskiej, jabłkiem, pomidorem i rzemieńcem słonecznika	100	Serowka z kapusty pekińskiej, jabłkiem, pomidorem i rzemieńcem słonecznika	100	Serowka z kapusty pekińskiej, jabłkiem, pomidorem i rzemieńcem słonecznika	100	Serowka z kapusty pekińskiej, jabłkiem, pomidorem i rzemieńcem słonecznika	100	Serowka z kapusty pekińskiej, jabłkiem, pomidorem i rzemieńcem słonecznika	100	12
Kompot wielowarstwowy bez cukru	300	Kompot wielowarstwowy bez cukru	300	Kompot wielowarstwowy bez cukru	300	Kompot wielowarstwowy bez cukru	300	Kompot wielowarstwowy bez cukru	300	
PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		
Serek gran naturalny	0	Serek gran naturalny	0	Serek gran naturalny	0	Serek gran naturalny	150	Serek gran naturalny	0	1,7
KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	100	Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło imitacyjne	10	Masło imitacyjne	10	Masło imitacyjne	10	Masło imitacyjne	15	Masło imitacyjne	0	7
Kiełbasa sztykowa	50	Kiełbasa sztykowa	50	Kiełbasa sztykowa	50	Kiełbasa sztykowa	0	Kiełbasa sztykowa	40	7,8,9,10
Serek twarogowy homogenizowany naturalny	40	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	40	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	40	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	100	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	30	7,8,9,10
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	7
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW																										
	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	P	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM					
Energia kJ	2 912,90	898,50	1 221,00	2 061,50	9 093,90	2 342,90	895,50	1 221,00	1 993,00	6 452,40	2 516,30	613,50	2 108,60	2 098,80	7 095,20	2 816,30	613,50	1 936,00	564,00	1 988,55	7 918,35	2 540,80	613,50	1 936,00	1 732,00	6 822,70
Energia kcal	697,40	191,00	268,50	489,80	2 148,70	555,60	191,00	268,50	472,20	1 587,30	671,00	146,00	516,90	499,00	1 832,90	673,70	176,00	482,50	135,00	473,85	2 321,10	605,10	146,00	413,00	413,00	1 765,60
Tłuszcz	27,96	3,30	13,56	14,54	59,36	22,62	3,30	13,56	14,78	54,26	19,65	3,30	10,80	14,37	47,82	25,66	4,60	11,36	6,00	20,13	67,80	6,00	3,85	1,90	1,13	12,13
Białko	16,40	1,83	2,28	8,02	28,72	11,61	1,13	1,86	7,99	22,70	92,72	22,30	80,29	79,23	274,54	14,20	19,00	11,85	5,08	36,13	46,27	14,49	19,00	12,17	4,64	50,40
Węglowodany	89,89	35,20	119,53	73,06	317,67	13,36	1,83	2,28	8,67	26,13	14,70	19,00	11,85	5,08	36,13	20,68	21,00	12,17	3,00	6,27	43,11	31,89	6,95	26,05	17,59	82,49
Cukry	18,63	30,00	13,37	7,13	69,13	11,28	6,95	36,66	18,67	75,56	32,00	6,95	23,42	19,80	62,17	41,27	9,10	26,06	15,00	16,12	108,44					
Sól	2,28	0,24	1,92	2,63	6,85	2,06	0,24	1,92	2,63	6,85	1,88	0,24	1,91	2,62	6,66	3,64	0,32	1,92	1,95	2,62	8,96	1,86	0,24	1,92	1,39	6,41
Błonnik	10,17	1,80	25,85	7,95	45,77	11,27	1,80	25,85	9,23	48,15	7,37	1,80	15,61	1,20	28,98	13,97	1,40	16,25	0,00	12,30	43,90	7,37	1,40	16,25	1,65	32,07

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

1. zboża zawierające gluten 2. skorupki i produkty pochodne, 3. jaja, 4. ryby 5. orzeszki ziemne 6. soja, 7. mleko, 8. owoce, 9. seler, 10. goseczyca, 11. nasiona sezamu, 12. dwutlenek siarki, 13. lubin, 14. mięczaki
Podpis osoby zawierającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis

dieta 26.06.2024
Magdalena Kwiatkowska
Dietetyk
Szpital w Karnioniu Pomorskim Sp. z o.o.

5 dni pąk
ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA (1)		DIETA CIKRYCOWA - DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW (2)		DIETA LATWOŚCIOWA I DIETA PAKOWATA (3) (4)		DIETA BOGATORAŁOWA (5)		DIETA WĄTBORWA - DIETA LATWOŚCIOWA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY (6)		ALERGENY																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Plaki jęczmieńne	30	Plaki jęczmieńne	0	Plaki jęczmieńne	30	Plaki jęczmieńne	30	Plaki jęczmieńne	30	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Mleko spójnywce 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spójnywce 1,5 % tłuszczu	0	Mleko spójnywce 1,5 % tłuszczu	150	Mleko spójnywce 1,5 % tłuszczu	200	Mleko spójnywce 1,5 % tłuszczu	150	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Masło imitankowe	10	Masło imitankowe	10	Masło imitankowe	10	Masło imitankowe	15	Masło imitankowe	0	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Jaja gotowane	120	Jaja gotowane	120	Jaja gotowane	120	Jaja gotowane	120	Jaja gotowane	60	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Baton z karczaka	40	Baton z karczaka	30	Baton z karczaka	40	Baton z karczaka	40	Baton z karczaka	40	7,8,9,10																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Rzodkiewka	20	Rzodkiewka	20	Rzodkiewka	0	Rzodkiewka	0	Rzodkiewka	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Deser ryżowy jabłkowy bez cukru	150	Deser ryżowy jabłkowy bez cukru	150	Deser ryżowy jabłkowy bez cukru	150	Deser ryżowy jabłkowy bez cukru	150	Deser ryżowy jabłkowy bez cukru	150	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Mandarynki	80	Mandarynki	80	Banan	100	Banan	100	Banan	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	50	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	50	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	50	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	50	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Zupa z zielonego groszku	300	Zupa z zielonego groszku	300	Zupa z zielonego groszku	300	Zupa z zielonego groszku	300	Zupa z zielonego groszku	300	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Miruna pieczona	120	Miruna pieczona	120	Miruna pieczona	120	Miruna pieczona	120	Miruna pieczona	120	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Sos imitankowo-koperkowy	30	Sos imitankowo-koperkowy	30	Sos imitankowo-koperkowy	30	Sos imitankowo-koperkowy	30	Sos imitankowo-koperkowy	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Ziemniaki półne	200	Ziemniaki półne	200	Ziemniaki półne	200	Ziemniaki półne	200	Ziemniaki półne	200																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Salatka z kapusty kwaszonej	120	Salatka z kapusty kwaszonej	120	Salatka zielona z oliwą	120	Salatka zielona z oliwą	120	Salatka zielona z oliwą	120	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Woda niegazowana	250	Woda niegazowana	250	Woda niegazowana	250	Woda niegazowana	250	Woda niegazowana	250																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Krupnik z kaszy jęczmieńnej I	0	Krupnik z kaszy jęczmieńnej I	0	Krupnik z kaszy jęczmieńnej I	0	Krupnik z kaszy jęczmieńnej I	0	Krupnik z kaszy jęczmieńnej I	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Kiwi	0	Kiwi	0	Kiwi	0	Kiwi	70	Kiwi	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Masło imitankowe	10	Masło imitankowe	10	Masło imitankowe	10	Masło imitankowe	15	Masło imitankowe	0	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Szynka wędzona gotowana	40	Szynka wędzona gotowana	80	Szynka wędzona gotowana	40	Szynka wędzona gotowana	40	Szynka wędzona gotowana	20	7,8,9,10																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Twarożek kremowy	30	Twarożek kremowy	80	Twarożek kremowy	80	Twarożek kremowy	100	Twarożek kremowy	80	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">WARTOŚCI ODWIECZORNE</th> <th colspan="5">1</th> <th colspan="5">2</th> <th colspan="5">3</th> <th colspan="5">4</th> <th colspan="5">5</th> <th colspan="5">6</th> </tr> <tr> <th>Σ</th><th>H</th><th>O</th><th>K</th><th>RAZEM</th> <th>Σ</th><th>H</th><th>O</th><th>K</th><th>RAZEM</th> <th>Σ</th><th>H</th><th>O</th><th>K</th><th>RAZEM</th> <th>Σ</th><th>H</th><th>O</th><th>K</th><th>RAZEM</th> <th>Σ</th><th>H</th><th>O</th><th>K</th><th>RAZEM</th> <th>Σ</th><th>H</th><th>O</th><th>K</th><th>RAZEM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energia kJ</td><td>1 201,70</td><td>1 167,30</td><td>2 371,90</td><td>2 478,50</td><td>8 018,90</td> <td>2 639,50</td><td>1 107,30</td><td>1 531,10</td><td>2 749,70</td><td>8 027,60</td> <td>1 217,80</td><td>1 365,50</td><td>2 439,00</td><td>2 463,40</td><td>9 485,70</td> <td>3 317,80</td><td>1 365,50</td><td>2 439,00</td><td>1 63,80</td><td>2 461,40</td><td>8 008,60</td> <td>Energia kJ</td><td>2 869,40</td><td>1 365,50</td><td>2 439,00</td><td>1 993,10</td><td>8 667</td> </tr> <tr> <td>Energia kcal</td><td>283,60</td><td>284,60</td><td>570,80</td><td>578,20</td><td>2 118,20</td> <td>626,60</td><td>264,60</td><td>370,80</td><td>653,80</td><td>2 078,20</td> <td>277,40</td><td>326,60</td><td>580,40</td><td>587,40</td><td>2 248,20</td> <td>627,85</td><td>326,00</td><td>580,40</td><td>42,70</td><td>642,75</td><td>2 022,70</td> <td>Energia kcal</td><td>688,90</td><td>326,00</td><td>580,40</td><td>474,90</td><td>2053</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz</td><td>25,66</td><td>5,66</td><td>14,89</td><td>22,32</td><td>67,81</td> <td>25,01</td><td>5,66</td><td>14,89</td><td>29,78</td><td>75,34</td> <td>28,31</td><td>5,80</td><td>21,17</td><td>22,65</td><td>75,96</td> <td>13,87</td><td>3,76</td><td>21,17</td><td>0,06</td><td>15,29</td><td>35,37</td> <td>Tłuszcz</td><td>14,49</td><td>5,50</td><td>21,17</td><td>11,64</td><td>54,80</td> </tr> <tr> <td>Kw. nasycone</td><td>10,91</td><td>3,66</td><td>1,53</td><td>11,83</td><td>27,93</td> <td>10,32</td><td>3,66</td><td>1,53</td><td>14,43</td><td>29,94</td> <td>10,07</td><td>1,70</td><td>2,57</td><td>11,80</td><td>29,80</td> <td>111,32</td><td>62,45</td><td>78,15</td><td>10,26</td><td>78,87</td><td>361,87</td> <td>Kw. nasycone</td><td>4,96</td><td>5,76</td><td>2,17</td><td>5,40</td><td>18,29</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany</td><td>103,18</td><td>47,91</td><td>84,66</td><td>72,26</td><td>308,00</td> <td>61,26</td><td>47,91</td><td>84,66</td><td>62,80</td><td>256,64</td> <td>14,34</td><td>35,80</td><td>11,92</td><td>5,83</td><td>66,89</td> <td>16,90</td><td>35,80</td><td>11,92</td><td>6,29</td><td>6,66</td><td>78,17</td> <td>Węglowodany</td><td>18,47</td><td>62,45</td><td>78,15</td><td>78,17</td><td>327,12</td> </tr> <tr> <td>Cukry</td><td>16,68</td><td>22,94</td><td>14,44</td><td>7,65</td><td>61,65</td> <td>9,47</td><td>22,94</td><td>14,44</td><td>16,75</td><td>57,60</td> <td>36,42</td><td>7,35</td><td>38,96</td><td>0,80</td><td>27,72</td><td>113,39</td> <td>Cukry</td><td>14,07</td><td>7,35</td><td>38,96</td><td>22,07</td><td>102,45</td> </tr> <tr> <td>Białko</td><td>36,37</td><td>6,81</td><td>38,84</td><td>25,05</td><td>107,09</td> <td>34,29</td><td>6,81</td><td>38,84</td><td>30,89</td><td>110,83</td> <td>1,29</td><td>0,28</td><td>1,95</td><td>0,00</td><td>2,54</td><td>8,41</td> <td>Białko</td><td>1,37</td><td>0,28</td><td>1,95</td><td>2,50</td><td>8,81</td> </tr> <tr> <td>Sól</td><td>3,23</td><td>0,28</td><td>2,47</td><td>2,88</td><td>8,86</td> <td>9,79</td><td>1,97</td><td>10,89</td><td>9,23</td><td>36,82</td> <td>10,67</td><td>2,15</td><td>14,01</td><td>1,20</td><td>27,43</td> <td>Sól</td><td>10,07</td><td>2,15</td><td>14,01</td><td>7,65</td><td>33,28</td> </tr> <tr> <td>Błonnik</td><td>11,33</td><td>1,97</td><td>15,89</td><td>7,95</td><td>36,34</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td>Błonnik</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>											WARTOŚCI ODWIECZORNE	1					2					3					4					5					6					Σ	H	O	K	RAZEM	Σ	H	O	K	RAZEM	Σ	H	O	K	RAZEM	Σ	H	O	K	RAZEM	Σ	H	O	K	RAZEM	Σ	H	O	K	RAZEM	Energia kJ	1 201,70	1 167,30	2 371,90	2 478,50	8 018,90	2 639,50	1 107,30	1 531,10	2 749,70	8 027,60	1 217,80	1 365,50	2 439,00	2 463,40	9 485,70	3 317,80	1 365,50	2 439,00	1 63,80	2 461,40	8 008,60	Energia kJ	2 869,40	1 365,50	2 439,00	1 993,10	8 667	Energia kcal	283,60	284,60	570,80	578,20	2 118,20	626,60	264,60	370,80	653,80	2 078,20	277,40	326,60	580,40	587,40	2 248,20	627,85	326,00	580,40	42,70	642,75	2 022,70	Energia kcal	688,90	326,00	580,40	474,90	2053	Tłuszcz	25,66	5,66	14,89	22,32	67,81	25,01	5,66	14,89	29,78	75,34	28,31	5,80	21,17	22,65	75,96	13,87	3,76	21,17	0,06	15,29	35,37	Tłuszcz	14,49	5,50	21,17	11,64	54,80	Kw. nasycone	10,91	3,66	1,53	11,83	27,93	10,32	3,66	1,53	14,43	29,94	10,07	1,70	2,57	11,80	29,80	111,32	62,45	78,15	10,26	78,87	361,87	Kw. nasycone	4,96	5,76	2,17	5,40	18,29	Węglowodany	103,18	47,91	84,66	72,26	308,00	61,26	47,91	84,66	62,80	256,64	14,34	35,80	11,92	5,83	66,89	16,90	35,80	11,92	6,29	6,66	78,17	Węglowodany	18,47	62,45	78,15	78,17	327,12	Cukry	16,68	22,94	14,44	7,65	61,65	9,47	22,94	14,44	16,75	57,60	36,42	7,35	38,96	0,80	27,72	113,39	Cukry	14,07	7,35	38,96	22,07	102,45	Białko	36,37	6,81	38,84	25,05	107,09	34,29	6,81	38,84	30,89	110,83	1,29	0,28	1,95	0,00	2,54	8,41	Białko	1,37	0,28	1,95	2,50	8,81	Sól	3,23	0,28	2,47	2,88	8,86	9,79	1,97	10,89	9,23	36,82	10,67	2,15	14,01	1,20	27,43	Sól	10,07	2,15	14,01	7,65	33,28	Błonnik	11,33	1,97	15,89	7,95	36,34											Błonnik					
WARTOŚCI ODWIECZORNE	1					2						3					4					5					6																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	Σ	H	O	K	RAZEM	Σ	H	O	K	RAZEM	Σ	H	O	K	RAZEM	Σ	H	O	K	RAZEM	Σ	H	O	K	RAZEM	Σ	H	O	K	RAZEM																																																																																																																																																																																																																																																																															
Energia kJ	1 201,70	1 167,30	2 371,90	2 478,50	8 018,90	2 639,50	1 107,30	1 531,10	2 749,70	8 027,60	1 217,80	1 365,50	2 439,00	2 463,40	9 485,70	3 317,80	1 365,50	2 439,00	1 63,80	2 461,40	8 008,60	Energia kJ	2 869,40	1 365,50	2 439,00	1 993,10	8 667																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Energia kcal	283,60	284,60	570,80	578,20	2 118,20	626,60	264,60	370,80	653,80	2 078,20	277,40	326,60	580,40	587,40	2 248,20	627,85	326,00	580,40	42,70	642,75	2 022,70	Energia kcal	688,90	326,00	580,40	474,90	2053																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Tłuszcz	25,66	5,66	14,89	22,32	67,81	25,01	5,66	14,89	29,78	75,34	28,31	5,80	21,17	22,65	75,96	13,87	3,76	21,17	0,06	15,29	35,37	Tłuszcz	14,49	5,50	21,17	11,64	54,80																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Kw. nasycone	10,91	3,66	1,53	11,83	27,93	10,32	3,66	1,53	14,43	29,94	10,07	1,70	2,57	11,80	29,80	111,32	62,45	78,15	10,26	78,87	361,87	Kw. nasycone	4,96	5,76	2,17	5,40	18,29																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Węglowodany	103,18	47,91	84,66	72,26	308,00	61,26	47,91	84,66	62,80	256,64	14,34	35,80	11,92	5,83	66,89	16,90	35,80	11,92	6,29	6,66	78,17	Węglowodany	18,47	62,45	78,15	78,17	327,12																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Cukry	16,68	22,94	14,44	7,65	61,65	9,47	22,94	14,44	16,75	57,60	36,42	7,35	38,96	0,80	27,72	113,39	Cukry	14,07	7,35	38,96	22,07	102,45																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Białko	36,37	6,81	38,84	25,05	107,09	34,29	6,81	38,84	30,89	110,83	1,29	0,28	1,95	0,00	2,54	8,41	Białko	1,37	0,28	1,95	2,50	8,81																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Sól	3,23	0,28	2,47	2,88	8,86	9,79	1,97	10,89	9,23	36,82	10,67	2,15	14,01	1,20	27,43	Sól	10,07	2,15	14,01	7,65	33,28																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Błonnik	11,33	1,97	15,89	7,95	36,34											Błonnik																																																																																																																																																																																																																																																																																													

Legenda: Alergeny występują w produktach:

1. zboża zawierające gluten 2. skorupki i produkty pochodne, 3. jaja, 4. ryby 5. orzechy zieme 6. soja, 7. mleko, 8. orzechy, 9. stier, 10. gorczyca, 11. nasiona sezamu, 12. dwutlenek siarki, 13. lubin, 14. mączczaki
 Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sprzedającej

Podpis osoby zatwierdzającej Pod

dupkt. 26.06.24 r.
 Magdalena Kwiatkowska
 Dietyk
 Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 06.07.2024

6 dni sobota

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA (I)	DIETA CIĘŻKOCYWA - DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA PĄKOWATA (11)	DIETA BOGATOBIALKOWA (9)	DIETA W JIROBOWA - DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (1)	ALERGENY					
Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		
Kasza manna na mleku	150	Kasza manna na mleku	0	Kasza manna na mleku	180	Kasza manna na mleku	180	Kasza manna na mleku	180	1
Chleb pszenny	30	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130	1,11
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	7
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	15	7,8,9,10
Ser twarogowy chudy	0	Ser twarogowy chudy	8	Ser twarogowy chudy	40	Ser twarogowy chudy	150	Ser twarogowy chudy	40	7
Polejdwica drożdżowa	40	Polejdwica drożdżowa	40	Polejdwica drożdżowa	40	Polejdwica drożdżowa	40	Polejdwica drożdżowa	40	7
Ser, Emmentaler półtłusty	30	Ser, Emmentaler półtłusty	30	Ser, Emmentaler półtłusty	0	Ser, Emmentaler półtłusty	0	Ser, Emmentaler półtłusty	250	7
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	100	
Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	0	
Ogórek	50	Ogórek	50	Ogórek	0	Ogórek	0	Ogórek	0	
Salata	35	Salata	35	Salata	35	Salata	35	Salata	35	
II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		
Kefir 2% tłuszczu	150	Kefir 2% tłuszczu	150	Kefir 2% tłuszczu	150	Kefir 2% tłuszczu	250	Kefir 2% tłuszczu	150	7
Mus truskawkowy	50	Mus truskawkowy	50	Mus truskawkowy	50	Mus truskawkowy	50	Mus truskawkowy	50	
OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		
Zupa chłopska z zacierką	300	Zupa chłopska z zacierką	300	Zupa chłopska z zacierką	300	Zupa chłopska z zacierką	300	Zupa chłopska z zacierką	300	1,3
Galuszki wpięzrowy	100	Galuszki wpięzrowy	100	Galuszki wpięzrowy	100	Galuszki wpięzrowy	100	Galuszki wpięzrowy	100	1,3,7
Kasza jęczmienna gotowana	150	Kasza jęczmienna gotowana	150	Kasza jęczmienna gotowana	150	Kasza jęczmienna gotowana	150	Kasza jęczmienna gotowana	150	1
Ogórek kiszony	120	Ogórek kiszony	120	Ogórek kiszony	120	Ogórek kiszony	120	Ogórek kiszony	120	
Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	
PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		
Truskawki w galarecie bez cukru	0	Truskawki w galarecie bez cukru	0	Truskawki w galarecie bez cukru	0	Truskawki w galarecie bez cukru	80	Truskawki w galarecie bez cukru	0	1,7
KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	10	Masło śmietankowe	15	Masło śmietankowe	15	7
Pasta z jaj	60	Pasta z jaj	60	Pasta z jaj	60	Pasta z jaj	60	Pasta z jaj	60	7,8,9,10
Kiełbasa szyklowa	60	Kiełbasa szyklowa	60	Kiełbasa szyklowa	60	Kiełbasa szyklowa	40	Kiełbasa szyklowa	40	
Papryka czerwona	100	Papryka czerwona	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	

WARTOŚCI ODWIECZNE PRODUKTÓW	DIETA PODSTAWOWA (I)					DIETA CIĘŻKOCYWA (6)					DIETA ŁATWOSTRAWNA (11)					DIETA BOGATOBIALKOWA (9)					DIETA W JIROBOWA (1)					
	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM	
Energia kJ	2 301,05	423,00	2 179,70	2 465,30	7 874,05	2 234,65	423,00	1 521,10	2 440,30	6 579,05	2 530,95	423,00	2 364,50	2 448,20	7 546,65	2 536,95	423,00	2 166,50	2 448,20	2 448,20	2 448,20	2 421,25	423,00	2 166,50	2 172,50	7 833,25
Energia kcal	666,50	101,50	671,10	588,60	2 025,70	530,10	101,50	671,10	588,60	1 671,70	602,30	101,50	668,70	582,80	1 955,30	604,15	101,50	668,70	582,80	582,80	582,80	578,00	101,50	668,70	516,90	1 863,10
Tłuszcz	23,7	3,68	17,64	23,40	48,38	19,63	3,68	17,64	23,64	44,58	14,34	3,68	17,64	22,91	38,59	16,77	3,34	5,46	0,90	0,90	25,81	4,09	3,63	2,15	5,46	13,30
Białko	13,18	2,15	5,46	7,78	28,56	11,81	2,15	5,46	7,83	26,44	7,95	2,15	11,18	7,70	32,97	9,63	2,15	11,15	0,96	0,96	30,57	3,08	3,63	2,15	79,04	90,18
Węglowodany	30,49	11,32	114,35	75,98	296,13	61,11	11,32	114,35	65,34	252,11	96,39	11,32	113,15	79,75	300,00	16,70	15,79	12,86	0,40	4,43	49,18	14,89	39,88	12,86	4,78	41,40
Cukry	13,47	10,88	13,26	8,74	46,34	9,30	10,88	13,26	11,41	44,84	12,80	10,88	12,06	4,49	40,22	45,53	9,20	17,97	1,20	19,60	93,62	31,50	5,85	17,97	22,11	77,43
Błonnik	23,90	5,05	17,61	22,21	68,77	18,32	5,85	17,61	21,49	63,27	1,76	0,20	3,66	2,90	5,93	1,89	0,30	3,06	0,00	2,99	8,14	1,79	0,20	3,96	2,88	7,93
Sól	2,41	0,29	0,98	2,89	6,48	2,29	0,20	0,98	2,89	6,36	2,29	0,20	0,98	2,89	6,36	2,29	0,20	0,98	0,00	2,99	8,14	1,79	0,20	3,96	2,88	7,93
Błonnik	4,45	0,40	12,30	8,99	36,14	9,37	0,40	12,30	10,27	32,34	7,90	0,40	12,30	1,44	21,84	7,90	0,40	12,30	0,00	13,47	34,87	7,90	0,40	12,30	7,29	27,89

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

1. zboża zawierające gluten 2. seler i produkty pochodne, 3. jaj, 4. ryby 5. orzechy z wyjątkiem 6. soja, 7. mleko, 8. orzechy, 9. seler, 10. gorczyca, 11. nasiona sezamu, 12. dwutlenek siarki, 13. białko, 14. mięczaki

Podpis osoby zatwierdzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

ducep7. 26.06.2024.

Magdalena Kwiatkowska
Magdalena Kwiatkowska
Dietetyk
 Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DIETADOWY 07.07.2024

7 dzień niepełnia

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA (1)		DIETA CIKRZYCOWA - DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSYMAIANYCH WĘGLOWODANÓW (6)		DIETA LATWOŚTRAWNA I DIETA PAKROWATA (2) i (12)		DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)		DIETA WĄTROBOWA - DIETA LATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)		ALERGENY
Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		
Płatki ryżowe	30	Płatki ryżowe	0	Płatki ryżowe	30	Płatki ryżowe	30	Płatki ryżowe	30	1
Mleko spodywne 1,5% tłuszczu	150	Mleko spodywne 1,5% tłuszczu	0	Mleko spodywne 1,5% tłuszczu	150	Mleko spodywne 1,5% tłuszczu	150	Mleko spodywne 1,5% tłuszczu	150	7
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	100	Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło imitacyjne	10	Masło imitacyjne	10	Masło imitacyjne	10	Masło imitacyjne	15	Masło imitacyjne	0	7
Serek twarogowy z ziarnem	60	Serek twarogowy z ziarnem	60	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	60	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	100	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	60	7
Szyzka z miodka	40	Szyzka z miodka	40	Szyzka z miodka	40	Szyzka z miodka	40	Szyzka z miodka	40	
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	0	
Opłatek	50	Opłatek	50	Opłatek	0	Opłatek	0	Opłatek	35	
Salata	35	Salata	35	Salata	35	Salata	35	Salata	35	
II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	7
Gruszka	100	Gruszka	100	Jabłko przeczone	100	Jabłko przeczone	100	Jabłko przeczone	100	
OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		
Zupa jarzynowa	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa jarzynowa	300	Zupa jarzynowa	300	
Filet z piersi kurczaka przeczony	100	Filet z piersi kurczaka przeczony	100	Filet z piersi kurczaka przeczony	100	Filet z piersi kurczaka przeczony	120	Filet z piersi kurczaka przeczony	120	1
Ziemniaki półne	150	Ziemniaki półne	150	Ziemniaki półne	150	Ziemniaki półne	150	Ziemniaki półne	150	
Buraki z jabłkami	120	Buraki z jabłkami	120	Buraki z jabłkami	120	Buraki z jabłkami	120	Buraki z jabłkami	120	
Sos imitacyjny-koperkowy	30	Sos imitacyjny-koperkowy	30	Sos imitacyjny-koperkowy	30	Sos imitacyjny-koperkowy	30	Sos imitacyjny-koperkowy	30	
Woda niegazowana	300	Woda niegazowana	300	Woda niegazowana	300	Woda niegazowana	300	Woda niegazowana	300	
PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		PODWIECZOREK		
Chrupki kukurydziane	0	Chrupki kukurydziane	0	Chrupki kukurydziane	0	Chrupki kukurydziane	50	Chrupki kukurydziane	0	1
KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	100	Chleb pszenny	130	1
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,11
Masło imitacyjne	10	Masło imitacyjne	10	Masło imitacyjne	10	Masło imitacyjne	15	Masło imitacyjne	0	7
Masło imitacyjne	40	Masło imitacyjne	40	Masło imitacyjne	40	Masło imitacyjne	40	Masło imitacyjne	40	4, 9, 10
Pasztecik pieczony	100	Pasztecik pieczony	100	Pasztecik pieczony	100	Pasztecik pieczony	100	Pasztecik pieczony	100	7
Serek twarogowy z ziarnem	50	Serek twarogowy z ziarnem	50	Serek twarogowy z ziarnem	50	Serek twarogowy z ziarnem	50	Serek twarogowy z ziarnem	50	7
Opłatek kwaszony	5	Opłatek kwaszony	5	Opłatek kwaszony	5	Opłatek kwaszony	0	Opłatek kwaszony	0	
Cytryna	100	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0	
Pomidor	250	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	

WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW										
	Ś	H	O	K	RAZEM	Ś	H	O	K	RAZEM
Energia kJ	3 208,05	606,50	1 767,10	2 763,00	8 344,65	2 107,25	606,50	1 767,10	2 697,80	7 468,65
Energia kcal	766,60	144,00	413,30	658,30	2 084,20	505,60	144,00	413,30	640,70	1 783,60
Tłuszcz	26,12	3,20	11,79	26,37	67,48	17,21	4,60	11,79	26,61	60,33
Białko	16,27	1,81	3,20	13,16	34,45	14,61	1,81	3,20	13,21	32,84
Węglowodany	101,00	23,70	57,66	79,99	262,35	64,06	23,70	57,66	69,35	214,77
Cukry	20,37	18,30	15,30	12,31	66,28	11,94	18,30	15,30	14,98	60,52
Białko	28,66	7,05	31,27	29,29	96,29	20,85	7,05	31,27	28,57	87,74
Sól	3,17	0,24	1,65	4,23	9,29	2,48	0,24	1,65	4,23	8,72
Błonnik	8,90	2,10	8,22	9,12	28,34	6,97	2,10	8,22	10,60	30,69

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

1. zboża zawierające gluten 2. skorupki i produkty pochodne, 3. jaj, 4. ryby 5. orzechy ziemne 6. soja, 7. mleko, 8. orzechy, 9. seler, 10. gorczyca, 11. nasiona sezamu, 12. ówulenie starki, 13. hibin, 14. miętażki
 Podpis osoby zawierającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zawierającej Podpis

Recept. 26.06.2024.
 Magdalena Kwiatkowska
 Dietetyk
 Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 01.07.2024

8 dni poniedziałek

DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA CIKRZEWICOWA - DIETA Z OGRANICZENIEM I LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)				DIETA LATWOSTRAWNA I DIETA PAPIRKOWATA (12)				DIETA BOGOTŁIANKOWA (9)				DIETA WĄTROBOWA - DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (1)				ALERGENY			
	Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml							
Kasza jaglana	30				Kasza jaglana	30				Kasza jaglana	30				Kasza jaglana	30				1
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	150				Mleko spożywcze 2% tłuszczu	0				Mleko spożywcze 2% tłuszczu	200				Mleko spożywcze 2% tłuszczu	150				7
Chleb pszenny	80				Chleb pszenny	0				Chleb pszenny	130				Chleb pszenny	130				1,11
Chleb żytni pełnoziarnisty	50				Chleb żytni pełnoziarnisty	130				Chleb żytni pełnoziarnisty	0				Chleb żytni pełnoziarnisty	0				7
Masło śmietankowe	10				Masło śmietankowe	10				Masło śmietankowe	15				Masło śmietankowe	0				3
Parówki z kurczaka na gorąco	60				Parówki z kurczaka na gorąco	60				Parówki z kurczaka na gorąco	60				Parówki z kurczaka na gorąco	0				7,8,9,10
Szynkówka wędzona	40				Szynkówka wędzona	40				Szynkówka wędzona	40				Szynkówka wędzona	60				
Herbata, napar bez cukru	250				Herbata, napar bez cukru	250				Herbata, napar bez cukru	250				Herbata, napar bez cukru	250				
Cytryna	5				Cytryna	5				Cytryna	0				Cytryna	0				
Pomidor	100				Pomidor	100				Pomidor bez skórki	100				Pomidor bez skórki	100				
Papryka czerwona	50				Papryka czerwona	50				Papryka czerwona	0				Papryka czerwona	0				
Salata	10				Salata	10				Salata	10				Salata	10				
II ŚNIADANIE																				
Maiłanka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150				Maiłanka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150				Maiłanka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150				Maiłanka spożywcza 0,5 % tłuszczu	150				1
Nektarynka	80				Nektarynka	80				Jabłko pieczone	100				Jabłko pieczone	100				
OBIAD																				
Botwinka	300				Botwinka	300				Botwinka	300				Botwinka	300				7
Klopsiki mielone z mięsa mieszanego	100				Klopsiki mielone z mięsa mieszanego	100				Klopsiki mielone z mięsa mieszanego	100				Klopsiki mielone z mięsa mieszanego	100				1, 3, 6
Ryż pełnoziarnisty ugotowany	150				Ryż pełnoziarnisty ugotowany	150				Ryż biały gotowany	150				Ryż biały gotowany	150				
Suszone z kapusty pekińskiej, jabłko, pomidora i z ziołami słodkimi	120				Suszone z kapusty pekińskiej, jabłko, pomidora i z ziołami słodkimi	120				Suszone z kapusty pekińskiej, jabłko, pomidora i z ziołami słodkimi	120				Suszone z kapusty pekińskiej, jabłko, pomidora i z ziołami słodkimi	120				7
Sos jarzynowy	30				Sos jarzynowy	30				Sos jarzynowy	30				Sos jarzynowy	30				
Woda niegazowana	300				Woda niegazowana	300				Woda niegazowana	300				Woda niegazowana	300				
PODWIECZOREK																				
Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	0				Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	0				Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	100				Budyń o smaku śmietankowym bez cukru	100				1,7
KOLACJA																				
Chleb pszenny	80				Chleb pszenny	0				Chleb pszenny	130				Chleb pszenny	130				1
Chleb żytni pełnoziarnisty	50				Chleb żytni pełnoziarnisty	130				Chleb żytni pełnoziarnisty	0				Chleb żytni pełnoziarnisty	0				1,11
Masło śmietankowe	10				Masło śmietankowe	10				Masło śmietankowe	15				Masło śmietankowe	0				7
Salatka z tuńczykiem	80				Salatka z tuńczykiem	80				Salatka z tuńczykiem	80				Salatka z tuńczykiem	80				7,8,9,10
Serek twarogowy zmiasty	50				Serek twarogowy zmiasty	50				Serek twarogowy zmiasty	50				Serek twarogowy zmiasty	50				7
Pomidor	50				Pomidor	50				Pomidor bez skórki	100				Pomidor bez skórki	100				
Herbata, napar bez cukru	250				Herbata, napar bez cukru	250				Herbata, napar bez cukru	250				Herbata, napar bez cukru	250				
Cytryna	5				Cytryna	5				Cytryna	0				Cytryna	0				
Ogierek kwaszony	50				Ogierek kwaszony	50				Ogierek kwaszony	0				Ogierek kwaszony	50				

WARTOŚCI ODWICZE PRODUKTÓW

	S	H	O	K	RAZEM	S	H	O	K	RAZEM	S	H	O	K	RAZEM	S	H	O	K	RAZEM
Energia kJ	1416,90	396,40	1210,00	2493,80	9495,70	2411,70	396,40	1211,10	2425,80	6495,80	3432,30	625,00	1244,10	2538,20	9495,60	3197,00	625,00	1244,10	2538,20	9495,30
Energia kcal	823,90	94,70	741,00	900,50	2271,00	823,90	94,70	741,00	900,50	2271,00	823,90	94,70	741,00	900,50	2271,00	823,90	94,70	741,00	900,50	2271,00
Tłuszcz	11,00	0,91	20,96	19,04	51,91	29,17	0,91	20,96	19,28	70,32	32,58	2,35	27,71	18,93	61,57	16,92	1,47	5,11	10,56	33,80
Białko	11,00	0,51	5,19	7,87	24,56	11,98	0,51	5,19	7,87	24,56	11,98	0,51	5,19	7,87	24,56	11,98	0,51	5,19	7,87	24,56
Węglowodany	105,84	16,49	93,00	78,66	293,99	66,37	16,49	93,00	68,02	243,88	106,71	27,85	85,95	85,69	306,20	106,71	27,85	85,95	85,69	306,20
Sól	20,14	15,53	11,00	6,90	53,58	11,45	15,53	11,00	6,98	47,56	15,85	20,75	10,70	5,36	52,66	16,39	20,75	10,70	5,42	53,26
Błonnik	30,65	5,82	20,11	20,32	83,61	21,68	5,82	20,11	20,09	83,61	30,41	5,40	20,06	20,06	86,95	32,17	5,40	20,11	20,14	95,81
	1,70	0,23	0,98	1,75	6,47	1,69	0,23	0,98	1,74	6,47	1,69	0,23	0,98	1,74	6,47	1,70	0,23	0,97	1,76	6,48
	0,21	0,06	27,27	13,67	52,91	0,43	0,06	27,27	14,95	53,61	0,21	0,06	27,27	14,67	53,85	0,21	0,06	27,27	14,67	53,85

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

1. zboża zawierające gluten 2. skorupki i produkty pochodne, 3. jaj, 4. ryby 5. orzechy ziemne 6. soja, 7. mleko 8. orzechy, 9. seler, 10. gorczyca, 11. nasiona sezamu, 12. dwutlenek siarki, 13. lubin, 14. mączka
 Podpis osoby zatwierdzającej Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej

olewpt 26.06.2024
Magdalena Kwiatkowska
Dietetyk
 Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 09.07.2024

9 dzień środy
ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA (1)					DIETA CIKRZYCZOWA - DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)					DIETA LATWOSTRAWNA / DIETA PAKOWATA (2) / (12)					DIETA BOGATOBIALKOWA (9)					DIETA WATROBOWA - DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (4)					ALERGENY				
Ilość g/ml					Ilość g/ml					Ilość g/ml					Ilość g/ml					Ilość g/ml									
Kasza kukurydziana					Kasza kukurydziana					Kasza kukurydziana					Kasza kukurydziana					Kasza kukurydziana									
Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu					Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu					Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu					Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu					Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu									
Chleb pszenny					Chleb pszenny					Chleb pszenny					Chleb pszenny					Chleb pszenny									
Chleb żytni pełnoziarnisty					Chleb żytni pełnoziarnisty					Chleb żytni pełnoziarnisty					Chleb żytni pełnoziarnisty					Chleb żytni pełnoziarnisty									
Masło śmietankowe					Masło śmietankowe					Masło śmietankowe					Masło śmietankowe					Masło śmietankowe									
Serek twarogowy homogenizowany naturalny					Serek twarogowy homogenizowany naturalny					Serek twarogowy homogenizowany naturalny					Serek twarogowy homogenizowany naturalny					Serek twarogowy homogenizowany naturalny									
Polędwica z pierś kurczaka					Polędwica z pierś kurczaka					Polędwica z pierś kurczaka					Polędwica z pierś kurczaka					Polędwica z pierś kurczaka									
Herbata, napar bez cukru					Herbata, napar bez cukru					Herbata, napar bez cukru					Herbata, napar bez cukru					Herbata, napar bez cukru									
Cytryna					Cytryna					Cytryna					Cytryna					Cytryna									
Pomidor					Pomidor					Pomidor bez skórki					Pomidor bez skórki					Pomidor bez skórki									
Ogórek					Ogórek					Ogórek					Ogórek					Ogórek									
Salata					Salata					Salata					Salata					Salata									
II ŚNIADANIE					II ŚNIADANIE					II ŚNIADANIE					II ŚNIADANIE					II ŚNIADANIE									
Banan					Banan					Banan					Banan					Banan									
Kefir 2% tłuszczu					Kefir 2% tłuszczu					Kefir 2% tłuszczu					Kefir 2% tłuszczu					Kefir 2% tłuszczu									
OBIAD					OBIAD					OBIAD					OBIAD					OBIAD									
Zupa ogórkowa					Zupa ogórkowa					Zupa ogórkowa					Zupa ogórkowa					Zupa ogórkowa									
Pieczeń rybną					Pieczeń rybną					Pieczeń rybną					Pieczeń rybną					Pieczeń rybną									
Ziemniaki wczesne					Ziemniaki wczesne					Ziemniaki wczesne					Ziemniaki wczesne					Ziemniaki wczesne									
Sarıwka z selera, jabłek i marchwi					Sarıwka z selera, jabłek i marchwi					Sarıwka z selera, jabłek i marchwi					Sarıwka z selera, jabłek i marchwi					Sarıwka z selera, jabłek i marchwi									
Sos pieczeniowy					Sos pieczeniowy					Sos pieczeniowy					Sos pieczeniowy					Sos pieczeniowy									
Woda niegazowana					Woda niegazowana					Woda niegazowana					Woda niegazowana					Woda niegazowana									
PODWIECZOREK					PODWIECZOREK					PODWIECZOREK					PODWIECZOREK					PODWIECZOREK									
Mas jabłkowy					Mas jabłkowy					Mas jabłkowy					Mas jabłkowy					Mas jabłkowy									
KOLACJA					KOLACJA					KOLACJA					KOLACJA					KOLACJA									
Chleb pszenny					Chleb pszenny					Chleb pszenny					Chleb pszenny					Chleb pszenny									
Chleb żytni pełnoziarnisty					Chleb żytni pełnoziarnisty					Chleb żytni pełnoziarnisty					Chleb żytni pełnoziarnisty					Chleb żytni pełnoziarnisty									
Masło śmietankowe					Masło śmietankowe					Masło śmietankowe					Masło śmietankowe					Masło śmietankowe									
Baton z kurczaka					Baton z kurczaka					Baton z kurczaka					Baton z kurczaka					Baton z kurczaka									
Ser twarogowy chudy					Ser twarogowy chudy					Ser twarogowy chudy					Ser twarogowy chudy					Ser twarogowy chudy									
Cytryna					Cytryna					Cytryna					Cytryna					Cytryna									
Pomidor					Pomidor					Pomidor bez skórki					Pomidor bez skórki					Pomidor bez skórki									
Herbata, napar bez cukru					Herbata, napar bez cukru					Herbata, napar bez cukru					Herbata, napar bez cukru					Herbata, napar bez cukru									
WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW					WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW					WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW					WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW					WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW									
Energia kJ					Energia kJ					Energia kJ					Energia kJ					Energia kJ									
Energia kcal					Energia kcal					Energia kcal					Energia kcal					Energia kcal									
Tłuszcz					Tłuszcz					Tłuszcz					Tłuszcz					Tłuszcz									
Kw. nasycone					Kw. nasycone					Kw. nasycone					Kw. nasycone					Kw. nasycone									
Węglowodany					Węglowodany					Węglowodany					Węglowodany					Węglowodany									
Cukry					Cukry					Cukry					Cukry					Cukry									
Białko					Białko					Białko					Białko					Białko									
Sól					Sól					Sól					Sól					Sól									
Błonnik					Błonnik					Błonnik					Błonnik					Błonnik									

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

1. zboża zawierające gluten 2. słończnik i produkty pochodne 3. jaja 4. ryby 5. orzechy ziemne 6. soja 7. mleko 8. orzechy 9. seler 10. gorczyca 11. nasiona sezamu 12. dwutlenek siarki 13. habin 14. mączka
Podpis osoby zatwierdzającej: Podpis osoby sporządzającej

Podpis osoby zatwierdzającej Podpis

dieta - 26.06.24r.
Magdalena Kwiatkowska
Dietetyk
Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.

JADŁOSPIS DEKADOWY 10.07.2024

10 dzień środy
ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA (1)		DIETA CUKRZYCOWA - DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)		DIETA LATWOŚTRAWNA I DIETA PAPIEKOWATA (2) (12)		DIETA BOGATOBIALKOWA (9)		DIETA WĄTROBOWA - DIETA LATWOŚTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY (4)		ALERGENY											
Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml		Ilość g/ml													
Chrupki kukurydziane	30	Chrupki kukurydziane	0	Chrupki kukurydziane	30	Chrupki kukurydziane	30	Chrupki kukurydziane	30	1											
Mleko spoytywac 2% tłuszczu	150	Mleko spoytywac 2% tłuszczu	0	Mleko spoytywac 2% tłuszczu	150	Mleko spoytywac 2% tłuszczu	150	Mleko spoytywac 2% tłuszczu	150	7											
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	0	1,11											
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	7											
Masło smietankowe	10	Masło smietankowe	10	Masło smietankowe	10	Masło smietankowe	15	Masło smietankowe	0	3											
Jajecznica na parze	120	Jajecznica na parze	120	Jajecznica na parze	60	Jajecznica na parze	60	Jajecznica na parze	60	7,8,9,10											
Kiełbasa zrynkowa	60	Kiełbasa zrynkowa	60	Kiełbasa zrynkowa	250	Kiełbasa zrynkowa	60	Kiełbasa zrynkowa	60												
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250												
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0												
Pomidor	100	Pomidor	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100	Pomidor bez skórki	100												
Papryka czerwona	50	Papryka czerwona	50	Papryka czerwona	0	Papryka czerwona	0	Papryka czerwona	0												
Salata	0	Salata	0	Salata	35	Salata	35	Salata	35												
II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE													
Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150	Serek twarogowy homogenizowany naturalny	150												
Arbuz	100	Arbuz	100	Arbuz	100	Arbuz	100	Arbuz	100												
OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD		OBIAD													
Zupa pomidorowa z makaronem	100	Zupa pomidorowa z makaronem	300	Zupa pomidorowa z makaronem	300	Zupa pomidorowa z makaronem	300	Zupa pomidorowa z makaronem	300	1,3,7,9,10											
Kurczak gotowany w zaryznych	120	Kurczak gotowany w zaryznych	120	Kurczak gotowany w zaryznych	120	Kurczak gotowany w zaryznych	120	Kurczak gotowany w zaryznych	120	1,6											
Ziemniaki polne	200	Ziemniaki polne	200	Ziemniaki polne	200	Ziemniaki polne	200	Ziemniaki polne	200												
Salata zielona ze smietaną	150	Salata zielona ze smietaną	150	Salata zielona ze smietaną	150	Salata zielona ze smietaną	150	Salata zielona ze smietaną	150	7											
Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300	Kompot z jabłek bez cukru	300												
PODWECZOREK		PODWECZOREK		PODWECZOREK		PODWECZOREK		PODWECZOREK													
Brozowina	0	Brozowina	0	Brozowina	0	Brozowina	0	Brozowina	0												
KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA		KOLACJA													
Chleb pszenny	80	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	0	Chleb pszenny	130	Chleb pszenny	130	1,11											
Chleb żytni pełnoziarnisty	50	Chleb żytni pełnoziarnisty	130	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	Chleb żytni pełnoziarnisty	0	1,9											
Masło smietankowe	10	Masło smietankowe	10	Masło smietankowe	10	Masło smietankowe	15	Masło smietankowe	0	2											
Paprykarz szczeciński	40	Paprykarz szczeciński	40	Paprykarz szczeciński	40	Paprykarz szczeciński	40	Paprykarz szczeciński	40	7,8,9,10											
Ogórek kwaszony	50	Ogórek kwaszony	50	Ogórek kwaszony	50	Ogórek kwaszony	50	Ogórek kwaszony	50	2											
Serek chudy jogurtowy	50	Serek chudy jogurtowy	50	Serek chudy jogurtowy	50	Serek chudy jogurtowy	100	Serek chudy jogurtowy	50	7											
Cytryna	5	Cytryna	5	Cytryna	0	Cytryna	0	Cytryna	0												
Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor bez skórki	50	Pomidor bez skórki	50	Pomidor bez skórki	50												
Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250	Herbata, napar bez cukru	250												
WARTOŚCI ODŻYWCZE PRODUKTÓW																					
	Ś	II	O	K	RAZEM	Ś	II	O	K	RAZEM	Ś	II	O	K	RAZEM	Ś	II	O	K	RAZEM	
Energia kJ	3 139,50	846,50	2 341,00	2 162,20	8 489,20	2 586,50	386,50	2 547,00	2 099,20	7 999,50	3 036,65	846,50	1 982,00	2 676,95	8 462,10	Energia kJ	2 786,95	846,50	1 902,00	1 926,40	7 461,85
Energia kcal	744,30	202,50	608,30	515,50	2 129,60	614,60	92,30	608,30	497,90	1 903,30	723,00	202,50	608,30	638,15	2 325,40	Energia kcal	657,10	202,50	608,30	458,10	1 926,00
Tłuszcz	26,54	11,35	17,04	17,15	72,05	22,87	11,35	17,03	17,39	68,63	20,96	11,35	17,03	16,98	66,32	Tłuszcz	13,85	11,35	17,03	9,61	51,23
Białko	11,38	7,35	6,35	9,02	34,09	9,49	7,35	6,35	9,07	32,25	9,69	7,35	6,35	8,99	32,37	Białko	4,66	7,35	6,35	3,96	22,32
Węglowodany	107,18	12,60	99,17	74,31	292,25	65,52	12,60	99,37	62,67	239,95	110,77	12,60	99,17	79,48	302,02	Węglowodany	113,27	12,60	99,17	81,04	325,08
Cukier	16,15	12,30	20,46	7,48	56,58	11,58	12,30	20,46	10,15	54,48	14,78	11,80	20,46	6,58	74,03	Cukier	12,17	12,30	20,46	5,32	50,25
Białko	37,67	12,60	20,12	18,93	89,32	29,18	12,60	20,12	18,23	80,11	32,04	12,60	20,12	19,34	84,10	Białko	31,01	12,60	20,12	18,98	82,63
Sól	1,30	0,15	0,41	3,11	6,97	3,12	0,15	0,41	3,11	6,80	3,11	0,15	0,41	3,11	6,80	Sól	3,11	0,15	0,41	3,02	6,69
Błonnik	11,23	0,30	10,19	7,48	29,60	10,23	0,30	10,19	9,16	29,88	9,82	0,30	10,19	1,13	21,44	Błonnik	9,82	0,30	10,19	6,98	27,29

Legenda: Alergeny występujące w produktach:

1. zboża zawierające gluten 2. skorupki i produkty pochodne, 3. jaja, 4. ryby 5. orzechy ziemne 6. soja, 7. mleko, 8. orzechy, 9. seler, 10. goździki, 11. nasiona sezamu, 12. dwulfenek siarki, 13. huba, 14. mączka
Podpis osoby zawierającej: Podpis osoby sporządzającej:

Podpis osoby zatwierdzającej: Podpis

ahuep7, 26.06.24.
Magdalena Kwiatkowska
Dietetyk
Szpital w Kamieniu Pomorskim Sp. z o.o.