



POWIATOWA STACJA SANITARNO – EPIDEMIOLOGICZNA W AUGUSTOWIE
16-300 AUGUSTÓW, UL. KAROLA BRZOSTOWSKIEGO 10
Tel. 87 643 32 80, e-mail: psse.augustow@sanepid.gov.pl

BŻ.9020.95.2025

Augustów, 26 czerwca 2025 r.

Punkt wydawania posiłków Polsko-Amerykańskie Kliniki Serca
Centrum Sercowo-Naczyniowe
ul. M. Konopnickiej 11
16-300 Augustów

WPLYNĘŁO
Dnia 27.06.25v.....
Nr 1188/WK Podpis (R. Bort)

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Augustowie informuje, iż otrzymał sprawozdanie nr LŻ.9051.614.2025 z dnia 9 czerwca 2025 r. z oceny całodziennej racji pokarmowej dokonanej w Punkcie wydawania posiłków Polsko-Amerykańskie Kliniki Serca Centrum Sercowo-Naczyniowego, ul. M. Konopnickiej 11, 16-300 Augustów. W dniu 12 maja 2025 r. dokonano pobrania do badań laboratoryjnych posiłków: śniadania, obiadu i kolacji, w których oznaczono zawartość białka, tłuszczu, chlorku sodu, suchej masy oraz wyliczono wartość energetyczną i zawartość węglowodanów. Zestawiono wyniki analiz chemicznych dotyczących zawartości białka, tłuszczu, węglowodanów i porównano je do obliczeń teoretycznych wykonanych na podstawie danych uzyskanych z raportów magazynowych. Stwierdzono odchylenia od wartości zalecanych.

Wartość energetyczna pobranej racji pokarmowej wynosiła: 1763,2 kcal.

Rozkład procentowy energii w analizowanych posiłkach:

Śniadanie 31 % - zalecany 25-30 %

Obiad 47 % - zalecany 35-40 %

Kolacja 22 % - zalecany 25-30 %

W analizowanych racjach stwierdzono nieprawidłowy rozkład energii między posiłkami. Znaczne nagromadzenie energii w jednym posiłku może prowadzić do uczucia senności, obciążenia układu pokarmowego oraz sprzyjać odkładaniu nadmiaru energii w postaci tkanki tłuszczowej. Zaleca się, aby energia była rozłożona bardziej równomiernie w ciągu dnia, zgodnie z zaleceniami.

Udział procentowy energii z białka:

Śniadanie 21 % - zalecany 10-20 %

Obiad 26 % - zalecany 10-20 %

Kolacja 15 % - zalecany 10-20 %

W analizowanych racjach pokarmowych stwierdzono zawyżony udział energii pochodzącej z białka, co w dłuższym okresie może być szkodliwe dla zdrowia. Nadmierne spożycie białka w diecie może prowadzić do przeciążenia nerek i wątroby oraz zaburzeń metabolicznych, zwłaszcza przy długotrwałym utrzymywaniu się wysokiego poziomu podaży. Zaleca się, aby dążyć do utrzymania spożycia białka na poziomie 10-20% energii ogółem, unikając przekraczania górnej granicy normy.

Zawartość chlorku sodu w analizowanych racjach pokarmowych wynosiła 9,4 g, co przekracza zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (5-6 g na dobę). Nadmierne spożycie soli zwiększa ryzyko nadciśnienia i chorób układu sercowo-naczyniowego, a także wiąże się z wyższym ryzykiem raka żołądka poprzez uszkodzenie błony śluzowej żołądka i ułatwienie kolonizacji przez *Helicobacter pylori*. Wysokie spożycie soli zaburza gospodarkę wapniowo-fosforanową- zwiększa wydalanie wapnia z moczem, co może sprzyjać demineralizacji kości i rozwojowi osteoporozy, szczególnie u osób starszych i kobiet po menopauzie. Zaleca się ograniczenie spożycia soli np. poprzez zmniejszenie dosalania potraw, unikanie produktów wysokoprzetworzonych oraz wybór żywności o obniżonej zawartości sodu.



POWIATOWA STACJA SANITARNO – EPIDEMIOLOGICZNA W AUGUSTOWIE
16-300 AUGUSTÓW, UL. KAROLA BRZOSTOWSKIEGO 10
Tel. 87 643 32 80, e-mail: psse.augustow@sanepid.gov.pl

Zawartość wapnia w analizowanych racjach pokarmowych wynosiła 300mg, zalecane dzienne spożycie wynosi 1000-1200 mg dziennie. Zbyt niska podaż wapnia w diecie, może prowadzić do osłabienia kości, zwiększonego ryzyko złamań, próchnicy zębów, skurczy mięśni, drętwienia kończyn, zaburzeń rytmu serca, a w skrajnych przypadkach tężyczki. Długotrwały niedobór wapnia zwiększa ryzyko osteoporozy, zaburzeń neuropsychicznych, a nawet rozwoju zaćmy. Zaleca się, aby dążyć do zwiększenia podaży wapnia w diecie do poziomu zgodnego z normami, poprzez uwzględnienie źródeł pokarmowych takich jak mleko i jego przetwory, ryby z ości, nasiona roślin strączkowych oraz wody mineralne bogate w wapń.

Zawartość żelaza w diecie wynosiła 14 mg, podczas gdy zalecane dzienne spożycie wynosi 10 mg. Oznacza to nieznaczne przekroczenie normy, które u osób zdrowych nie stanowi zagrożenia. Podwyższony poziom może być korzystny u osób z podwyższonym zapotrzebowaniem, jednak długotrwałe przekraczanie norm, zwłaszcza w diecie bogatej w żelazo hemowe (np. z mięsa czerwonego), może zwiększać ryzyko stresu oksydacyjnego i zaburzeń metabolicznych. Nadmiar żelaza, może prowadzić do objawów zatrucia, w tym nudności, biegunek, uszkodzenia narządów wewnętrznych (wątroby i serca), oraz zwiększonego ryzyka rozwoju cukrzycy typu II i niektórych nowotworów. Zaleca się utrzymywać spożycie żelaza w zakresie normy.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Augustowie przypomina, iż dieta pacjentów przebywających w Centrum Sercowo-Naczyniowym powinna być zbilansowana i lekkostrawna. Posiłki powinny dostarczać odpowiednią ilość kalorii i składników odżywczych, aby utrzymać zdrowie i zapewnić rekonwalescencję. W celu uzyskania poprawy żywienia zaleca się planowanie posiłków zgodnie z aktualnie obowiązującymi normami żywieniowymi.

Państwowy Powiatowy
Inspektor Sanitarny w Augustowie
Agata Augusewicz
(dokument podpisany elektronicznie)

W załączeniu:

1. Kopia sprawozdania LŻ.9051.614.2025 z dnia 9 czerwca 2025 r.

Otrzymują:

1. Punkt wydawania posiłków Polsko-Amerykańskie Kliniki Serca Centrum Sercowo-Naczyniowe, ul. M. Konopnickiej 11, 16-300 Augustów
2. a/a

Do wiadomości:

1. Usługi Hotelowo-Gastronomiczne "BPIS" Eugenia Siwicka, Marian Leplawy i wspólnicy s.j., ul. Wczasowa 1, 16-300 Augustów

Potwierdzam zgodność wydruku z dokumentem wydanym w postaci elektronicznej:

Identyfikator dokumentu	184687.311717.387140
Nazwa dokumentu	Wystąpienie Polsko-Amerykańskie Kliniki Serca Centrum Sercowo-Naczyniowe PSSE Augustów.pdf
Tytuł dokumentu	Wystąpienie Polsko-Amerykańskie Kliniki Serca Centrum Sercowo-Naczyniowe PSSE Augustów
Sygnatura dokumentu	BŻ.9020.95.2025
Data dokumentu	26.06.2025 14:59:25
Skrót dokumentu	1F24217347F58B2E2F3D3B536EAB88F33569 B929
Wersja dokumentu	1.2
Data podpisu	26.06.2025
Sygnatariusz	Agata Augusewicz
Stanowisko	Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Augustowie
Rodzaj certyfikatu	Certyfikat kwalifikowany podpisu elektronicznego
Akceptacja	Szurgot Bożena jako kierownik Sekcji Bezpieczeństwa Żywności i Żywienia, 26.06.2025 14:04:48, wersja 1.0 (kierownik Sekcji Bezpieczeństwa Żywności i Żywienia, Oddział Nadzoru Sanitarnego (ONS), Sekcja Bezpieczeństwa Żywności i Żywienia (BŻ)) Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Augustowie
	EZD 3.128.1.1.
Data wydruku:	27.06.2025 09:00:34
Autor wydruku:	Krukowska Jadwiga w zastępstwie za Agaciak Aneta



AB 311

Wojewódzka Stacja Sanitarno –Epidemiologiczna w Białymstoku Dział Laboratoryjny 15-099 Białystok, ul. Legionowa 8 Telefon: 85 740 85 40 e-mail:wsse.bialystok@sanepid.gov.pl	
SPRAWOZDANIE NR LŻ.9051.614.2025 Z BADAŃ POSILKÓW	Strona/Stron
Białystok, dnia 09.06.2025	1 / 2

DANE POZYSKANE OD KLIENTA			
Nazwa i adres klienta	Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Augustowie 16 - 300 Augustów, ul. Karola Brzostowskiego 10		
Próbkę pobral	Jadwiga Krukowska, Aneta Agaciak, pracownicy PSSE w Augustowie zgodnie z „Planem pobierania posiłków i próbek sanitarnych na obszarze woj. podlaskiego w 2025r.”		
Metoda pobrania próbki	Losowo		
Próbkę dostarczył	Jakub Książewski		
Nr protokołu	33/BŻ/2025 z dnia 12.05.2025		
Nr identyfikacyjny próbki z protokołu	33/BŻ/2025/1/1	33/BŻ/2025/1/2	33/BŻ/2025/1/3
POZOSTAŁE INFORMACJE			
Cel badania	Urzędowa kontrola posiłków		
Data i godzina przyjęcia próbki	13.05.25, godz. 13 ⁰⁰		
Data wykonania badań	16.05 – 04.06.25		
OPIS PRÓBKII			
Kod próbki	2412/822/LŻ/25	2413/823/LŻ/25	2414/824/LŻ/25
Grupa produktów	Posiłek		
Rodzaj próbki	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Opis próbki	Próbka posiłku umieszczona w słoiku szklanym zamykanym zakrywką kontaktową typu twist z naklejoną etykietą z numerem identyfikacyjnym próbki. Waga posiłku 622g	Próbka posiłku umieszczona w słoiku szklanym zamykanym zakrywką kontaktową typu twist z naklejoną etykietą z numerem identyfikacyjnym próbki. Waga posiłku 1094g	Próbka posiłku umieszczona w słoiku szklanym zamykanym zakrywką kontaktową typu twist z naklejoną etykietą z numerem identyfikacyjnym próbki. Waga posiłku 562g
Stan próbki w chwili przyjęcia	Bez zastrzeżeń	Bez zastrzeżeń	Bez zastrzeżeń

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Białymstoku
Dział Laboratoryjny
15-099 Białystok, ul. Legionowa 8

Telefon: 85 740 85 40

e-mail: wsse.bialystok@sanepid.gov.pl

SPRAWOZDANIE NR LŻ.9051.614.2025 Z BADAŃ POSILKÓW

Strona / Stron

Białystok, dnia 09.06.2025

2 / 2

WYNIKI BADAŃ

Badany parametr	Procedura badawcza/norma / technika	Jednostka miary	Wyniki badań/ rezultat*			Granica oznaczalności
			Kod próbki/ek			
			2412/822/LŻ/25	2413/823/LŻ/25	2414/824/LŻ/25	
Sucha masa	PN-A-79011-3: 1998 / wagowa	%(m/m)	18,6 ± 1,3	16,7 ± 1,2	15,3 ± 1,1	-
		g	115,7 ± 8,1	182,7 ± 12,8	86,0 ± 6,0	
Białko	PB-44 wyd.2 data wyd. 31.01.2020 / miareczkowa	%(m/m)	4,6 ± 0,3	4,9 ± 0,3	2,6 ± 0,2	0,4
		g	28,4 ± 2,0	54,0 ± 3,8	14,4 ± 1,0	-
Tłuszcz	PB-14 wyd.4 data wyd. 31.01.2020 / wagowa	%(m/m)	3,24 ± 0,23	2,18 ± 0,15	2,42 ± 0,17	-
		g	19,9 ± 1,4	24,1 ± 1,7	13,5 ± 0,9	
Węglowodany	PN-A-79011-6: 1998 + Az1:2008 / z obliczeń	g	62,7 ± 5,0	97,9 ± 7,8	54,2 ± 4,3	-
Wartość energetyczna	PN-A-79011-6: 1998 + Az1:2008 / z obliczeń	kJ	2285 ± 183	3473 ± 278	1665 ± 133	-
		kcal	543,4 ± 43,5	824,2 ± 65,9	395,6 ± 31,7	-
Popiół ogólny	PN-A-79011-8: 1998 / wagowa	%(m/m)	0,76 ± 0,05	0,62 ± 0,04	0,70 ± 0,05	-
		g	4,7 ± 0,4	6,7 ± 0,5	3,9 ± 0,3	-
Chlorek sodu	PB-110 wyd.2 data wyd. 31.01.2020 / miareczkowa	%(m/m)	< 0,40* (0,40 ± 0,03)	0,42 ± 0,03	0,41 ± 0,03	0,40
		g	1,1 ± 0,1	4,6 ± 0,3	2,3 ± 0,1	-
Wapń	PB-15 wyd.4 data wyd. 31.01.2020/ FAAS	mg/kg	145 ± 16			25
		mg	330 ± 36			-
Żelazo	FAAS	mg/kg	6,5 ± 0,9			2,5
		mg	14,8 ± 1,9			-

* Rezultat jest poprzedzony znakiem „<” i oznacza wartość poniżej dolnego akredytowanego zakresu pomiarowego. Liczba po znaku „<” to wartość odpowiadająca dolnej granicy zakresu pomiarowego akredytowanej metody, a podana niepewność jest niepewnością tej metody.

± niepewność rozszerzona metody przy poziomie ufności 95% (współczynnik rozszerzenia k=2). Podana wartość niepewności nie uwzględnia etapu pobierania próbki

Wyniki badań nieskorygowane o odzysk. Wartość odzysku: wapń – 85%, żelazo – 114%

1. Bez pisemnej zgody Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Białymstoku sprawozdanie nie może być powielane inaczej jak tylko w całości.
2. Klient ma prawo do złożenia skargi w ciągu 14 dni od daty otrzymania sprawozdania.
3. Laboratorium nie ponosi odpowiedzialności za pobieranie i transport próbek.
4. W niniejszym sprawozdaniu wyniki badań odnoszą się tylko do otrzymanej próbki.
5. Informacje od klienta oznaczono kursywą.

AUTORYZACJA
w zakresie oznaczania FAAS:
Grzegorz Aleksiejczuk
Starszy asystent
Sekcji Analizy Instrumentalnej
/dokument podpisany elektronicznie/

AUTORYZACJA:
Anna Dudko
Starszy asystent
Sekcji Badań Żywności,
Przedmiotów Użytku i Struktury Żywnienia
/dokument podpisany elektronicznie/

KONIEC SPRAWOZDANIA

Ocena żywienia

dot. sprawozdania Nr LZ.9051.614.2025
z dnia 2025.06.09

pacjentów Polsko-Amerykańskiej Kliniki Serca Centrum Sercowo-Naczyniowego, 16-300 Augustów, ul. M. Konopnickiej 11, na podstawie wyników badań laboratoryjnych próbek racji pokarmowych. W dniu 12.05.2025 pobrano do badań laboratoryjnych próbki posiłków: śniadanie, obiad, kolacja. Oznaczono zawartość białka, tłuszczu, chlorku sodu, popiołu, suchej masy oraz wyliczono wartość energetyczną i zawartość węglowodanów.

W poniższych tabelach zestawiono wyniki analiz chemicznych dotyczących zawartości białka, tłuszczu, węglowodanów i porównano je do obliczeń teoretycznych wykonanych na podstawie danych uzyskanych z raportów magazynowych. Dopuszczalne różnice między obliczeniami teoretycznymi a wynikami uzyskanymi na drodze analizy chemicznej wynikające z tzw. strat technologicznych i talerzowych nie powinny przekraczać - 10%¹⁾

1. Śniadanie

wyniki	Waga g	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Węglowodany g	Sucha masa g
Laboratoryjnie	622	543,4	28,4	19,9	62,7	115,7
Teoretycznie	-	491,2	25,7	19,3	51,9	-
Nadwyżki i braki	-	52,2	2,7	0,6	10,8	-
% wykonania	-	110,6	110,5	103,1	120,8	-

2. Obiad

wyniki	Waga g	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Węglowodany g	Sucha masa g
Laboratoryjnie	1094	824,2	54,0	24,1	97,9	182,7
Teoretycznie	-	892,2	35,5	15,0	142,4	-
Nadwyżki i braki	-	-68,0	18,5	9,1	-44,5	-
% wykonania	-	92,4	152,1	160,7	68,8	-

3. Kolacja

wyniki	Waga g	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Węglowodany g	Sucha masa g
Laboratoryjnie	562	395,6	14,4	13,5	54,2	86,0
Teoretycznie	-	345,2	16,3	13,7	35,5	-
Nadwyżki i braki	-	50,4	-1,9	-0,2	18,7	-
% wykonania	-	114,6	88,3	98,5	152,7	-

4. Łączne zestawienie wyników racji pokarmowej

wyniki	Waga g	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Węglowodany g	Sucha masa g
Laboratoryjnie	2278	1763,2	96,8	57,5	214,8	384,4
Teoretycznie	-	1728,6	77,5	48,0	229,8	-
Nadwyżki i braki	-	34,6	19,3	9,5	-15,0	-
% wykonania	-	102,0	124,9	119,8	93,5	-

Rozkład procentowy energii w analizowanych posiłkach przedstawia poniższa tabela.

Posiłek	Rozkład energii %		Udział energii z białka %		Udział energii z tłuszczu %		Udział energii z węglowodanów %	
	wyliczony	zalecany	wyliczony	zalecany	wyliczony	zalecany	wyliczony	zalecany
Śniadanie	31	25-30 ²⁾	21	10-20 ³⁾	33	20-35 ³⁾	46	45-65 ³⁾
Obiad	47	35-40 ²⁾	26	10-20 ³⁾	26	20-35 ³⁾	48	45-65 ³⁾
Kolacja	22	25-30 ²⁾	15	10-20 ³⁾	31	20-35 ³⁾	55	45-65 ³⁾

W analizowanych racjach pokarmowych oznaczona laboratoryjnie zawartość chlorku sodu wynosiła 9,4 g, zawartość wapnia – 330 mg, żelaza – 14,8 mg. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia codzienne spożycie soli nie powinno przekraczać: 5-6 g. Zalecane codzienne spożycie składników mineralnych to odpowiednio: 1000-1200 mg (wapń), 10 mg (żelazo)³⁾.

¹⁾ Kryteria – „Ocena sposobu żywienia osób dorosłych (...)”, Pietruszka B., Brzozowska A., Puzio-Dębska A.

²⁾ Kryteria – „Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Tom 1”, Gawęcki J., Hryniewicki L.

³⁾ Kryteria – „Normy żywienia dla populacji Polski” Redaktor naukowy: dr n. roln. Ewa Rychlik 2024.

AUTORYZACJA:
Anna Dudko
Starszy asystent
Sekcji Badań Żywności,
Przedmiotów Użytku i Struktury Żywienia
/dokument podpisany elektronicznie/