

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 15-21.06.2024

Sobota 15.06.2024	Niedziela 16.06.2024	Poniedziałek 17.06.2024	Wtorek 18.06.2024	Środa 19.06.2024	Czwartek 20.06.2024	Piątek 21.06.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Pomidor 120g, sałata 10g Pasta warzywno- mięsna 100g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 3, 7, 9</u>	Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 200g Masło 16,6g polędwica drobiowa 60g Papryka żółta 100g, sałata 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 3, 7</u>	Płatki jaglane na mleku 200g Masło 16,6g Papryka zielona 80g, rzodkiewka 40g Szynka chłopska 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 3, 7</u>	Ryż basmati z mlekiem 200g ogórek 100g Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 3, 7</u>	Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Masło 16,6g Polędwica z piersi kurczaka 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Pomidor 120g, szczypiorek 10g Herbata czarna 1 szt <u>1, 7</u>	Kasza jaglana na mleku 200g Sałata 10g Masło 16,6g Ogórek 100g, rukola 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Paszтет pieczony sojowy 80g Herbata czarna 1 szt <u>1, 3, 7, 9</u>	Płatki owsiane na mleku 200g Masło 16,6g Tradycyjna sałatka jarzynowa 80g, roszponka 10g Ser żółty 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 3, 7</u>
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt <u>1, 7</u>	Jogurt naturalny 150 g + musli bez cukru 30 g <u>1, 7</u>	Arbuz 130 g + orzechy włoskie 20 g <u>8</u>	truskawki 120g + łyżka płatków migdałowych (10g) <u>8</u>	Kanapka z masłem, sałatą i pastą z fasoli <u>1, 7</u>	Wafle ryżowe pełnoziarniste 20g z masłem orzechowym 20 g <u>1</u>	Kiwi 80 g + rządek gorzkiej czekolady (20g) <u>8</u>
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa z ryżem brązowym 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Jajka sadzone z bazylią 120g Mizeria 140g melon 100g Kompot bez cukru 200 ml <u>3, 7, 9</u>	Rosół z lanymi kluskami z mąki pełnoziarnistej 400g Kasza gryczana niepalona 200g Schab duszony z sosem pieczarkowym 140g Fasolka szparagowa gotowana 140g jabłko 100g Kompot bez cukru 200 ml <u>9</u>	Zupa kalafiorowa bz mąki i śmietany z makaronem durum pełnoziarn. 400g Łopatką pieczoną z sosem pieczeniowym 140g Surówka z tartej marchewki, selera i pomarańczy 140g ryż brązowy 200g Kompot bez cukru 200 ml Kefir naturalny 150g <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową bez mąki i śmietany 400g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Kasza jęczmienna perłowa 200g Buraki z oliwą 140g Kompot bez cukru 200 ml Sok warzywny 250 ml <u>1, 9</u>	Zupa krupnik 400g Spaghetti bolońskie bez cebulii czosnku 300g gruszka 80g Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 9</u>	Zupa botwinka z jajkiem gotowanym 400 g Makaron pełnoziarnisty z jogurtem greckim i truskawkami 350 g Ciastka zbożowe bez dodatku cukru 80g, Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa koperkowa bz mąki i śmietany 400g Ryż brązowym z natką pietruszki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 140g Ryba na parze z ziołami 140g Serek homogenizowany naturalny 150g Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Sok warzywny 250ml <u>9</u>	Pieczycwo chrupkie graham 30g <u>8</u>	Kanapki z wędliną 2 szt. <u>1, 7</u>	Maca pełnoziarnista 20 g z dżemem niskosłodzonym 30 g 1,7	Jogurt naturalny 150 g + borówka amerykańska 50 g <u>7</u>	Tortilla wieloziarnista z bieluchem, szynką drobiowa i papryką <u>1, 7</u>	kisiel bez cukru 140g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Masło 16,6g Ser żółty 30g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) rzodkiewka 100g Polędwica sopocka 60g Herbata czarna 1 szt <u>1, 7</u>	Pasta z białego sera z warzywami 100g Masło 16,6g Ogórek 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 7</u>	Pomidor 100g Masło 16,6g Jajko gotowane 60 g 1 szt, szynka z indyka 30g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 7</u>	Masło 16,6g papryka 100g Pasta z makreli 80g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 7</u>	Masło 16,6g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g Ogórek małosolny 80g Herbata czarna 1 szt Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) <u>1, 7</u>	Masło 16,6g Rzodkiewka 100g Ser biały 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 7</u>	Masło 16,6g Cukinia grillowana z ziołami 100g Pasta jajeczna 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 3, 7</u>

Każde danie może zawierać śladowe ilości każdego z alergenów, który znalazł się tam w sposób przypadkowy, np. procesie produkcji.

Składniki dań wraz z recepturami dostępne są u dietetyka szpitala.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 15-21.06.2024

K: 2311.0/B: 93.8
T: 68.6/WP: 299.3
F: 54.2/WW: 30.0

K: 2323.7/B: 124.9
T: 92.7/WP: 230.0
F: 39.0/WW: 23.0

K: 2381.2/B: 110.0
T: 77.4/WP: 263.6
F: 50.1/WW: 26.4

K: 2282.4/B: 109.6
T: 74.8/WP: 270.9
F: 45.8/WW: 26.8

K: 2395.8/B: 119.4
T: 87.5/WP: 261.7
F: 40.6/WW: 26.0

K: 2276.0/B: 116.9
T: 88.4/WP: 233.1
F: 38.5/WW: 23.1

K: 2242.7/B: 112.8
T: 82.9/WP: 242.9
F: 40.5/WW: 24.2

ALERGENY:

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne,
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby i produkty pochodne,
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
6. Soja i produkty pochodne,
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio o spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne.

Każde danie może zawierać śladowe ilości każdego z alergenów, który znalazł się tam w sposób przypadkowy, np. procesie produkcji.

Składniki dań wraz z recepturami dostępne są u dietetyka szpitala.