

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 23.12-29.12.2023

Sobota 23.12.23	Niedziela 24.12.23	Poniedziałek 25.12.23	Wtorek 26.12.23	Środa 27.12.23	Czwartek 28.12.23	Piątek 29.12.23
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Ogórek kiszony 120g Cebula czerwona piórka 15 g ogonówka 60g Płatki gryczane z mlekiem 200g Masło 16,6g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 3, 7</u>	Pasta z soczewicy 100 g płatki jaglane z mlekiem 200g masło 16,6g papryka 120g rukola 10 g pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 3, 7, 9</u>	Płatki owsiane na mleku 200g Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem 100g rzodkiewka 80g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 200g ser żółty 30g dżem niskosłodzony 30 g szynka wiejska 60g Masło 16,6g Papryka zielona 80g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna bz cukru 1szt. <u>1, 3, 7</u>	Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Masło 16,6g Pomidor 120g Szczypiorek 10 g Płatki jęczmienne pełnoziarniste z mlekiem 200g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 3, 4, 7</u>	Ryż basmati na mleku 200g Rzodkiewka 100g Sałata 10 g Polędwica z piersi kurczaka 60g Masło 16,6g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	Ser biały 100g Płatki żytnie na mleku 200g Masło 16,6g Pomidor 120g Szczypiorek 10 g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Budyń jaglany bz cukru 150g <u>7</u>	Maca pełnoziarnista 30g <u>1</u>	gruszka 80g,	Maślanka 150g 7	Jogurt naturalny 150g 7	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (1)	kanapka z pastą z ciecierzycą z rzodkiewką <u>1, 7</u>
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti bolońskie bz cebulii czosnku 300g Jogurt naturalny 140g Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Pieczarkowa z makaronem i natka pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 200g ryba na parze 140g marchewka gotowana 120g SOK WARZYWNO-OWOCOWY 250ML Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 3, 7,</u>	Zupa pomidorowa bez śmietany z makaronem pełnoziarnistym 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Schab duszony z cukinią 140g Jabłko 120g Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa ogórkowa bz mąki i śmietany 400g Kasza pęczak 200 g, Buraczki gotowane na parze 120g Łopatka duszona z czosnkiem i ziołami 140g Pomarańcza 120 g Kompot bez cukru 250 ml <u>1, 7, 9</u>	Zupa brokułowa z makaronem bz mąki i śmietany 400g siekanie gołąbki na parze 140g Surówka z tartej marchewki 120g ziemniaki 200g kefir 150 g Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Żurek z jajkiem bz śmietany 400g Kaszotto z kalafiozem, bukiem warzyw 300g Mandaynki 120 g Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Krupnik 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ryż brązowy 200g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Chałka z kruszonką 80 g Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 3, 4, 7, 9</u>
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Sok warzywny 250ml <u>9</u>	Jogurt naturalny 150g <u>7</u>	Wafle ryżowe z brązowego ryżu 30g	kanapki z twarożkiem na bazie jogurt naturalnego z rozspanką <u>1, 7</u>	Kanapki z pastą z soczewicy z ogórkiem świeżym <u>1</u>	Kanapki z żółtym serem i papryką zieloną <u>1, 8</u>	Kefir naturalny 150g <u>7</u>
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Twarożek ze szczypiorkiem 100g Pomidor 120g Rukola 10 g Masło 16,6g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	Ogórek 120g Kiełki 10 g Paszтет domowy warzywny 100 g Masło 16,6g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	Szynka wiejska 60g Ogórek kiszony 100g Sałata 10 g Masło 16,6g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	Pomidor 120g Natka pietruszki 100 g Szynka z piersi kurczaka 60g jajko gotowane 1szt Masło 16,6g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	Sałata 15g Ogórek kiszony 80 g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Masło 16,6g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	Polędwica sopocka 30g Jajko gotowane 60 g Cukinia grillowana z ziołami i bazylią 120g Masło 16,6g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	Ogórek 80g Papryka żółta 40 g Ser żółty 60g Masło 16,6g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 23.12-29.12.2023

K: 2393.3 / B: 111.5
T: 82.8 / WP: 279.3
F: 50.7 / WW: 27.3

K: 2295.1 / B: 110.0
T: 79.5 / WP: 241.4
F: 40.3 / WW: 23.8

K: 2291.4 / B: 113.3
T: 84.3 / WP: 248.7
F: 38.4 / WW: 24.8

K: 2388.6 / B: 121.3
T: 89.5 / WP: 250.1
F: 47.2 / WW: 24.7

K: 2368.9 / B: 113.4
T: 77.5 / WP: 278.4
F: 50.4 / WW: 27.8

K: 2280.4 / B: 103.6
T: 84.9 / WP: 250.5
F: 46.3 / WW: 25.

K: 2313.9 / B: 104.7
T: 77.2 / WP: 281.0
F: 39.0 / WW: 28.1

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

Składniki dań wraz z recepturami dostępne są u dietetyka szpitala.

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.