

# DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 20.01.2024 – 26.01.2024r.

Sobota 20.01.24	Niedziela 21.01.24	Poniedziałek 22.01.24	Wtorek 23.01.24	Środa 24.01.24	Czwartek 25.01.24	Piątek 26.01.24
<b>ŚNIADANIE</b> 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>	<b>ŚNIADANIE</b> 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>	<b>ŚNIADANIE</b> 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>	<b>ŚNIADANIE</b> 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>	<b>ŚNIADANIE</b> 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>	<b>ŚNIADANIE</b> 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>	<b>ŚNIADANIE</b> 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>
<b>II ŚNIADANIE</b> Budyń jaglany bz cukru 150g  <u>7</u>	<b>II ŚNIADANIE</b> Maca pełnoziarnista 30g  <u>1</u>	<b>II ŚNIADANIE</b> gruszka 80g,  	<b>II ŚNIADANIE</b> Maślanka 150g  7	<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt naturalny 150g  7	<b>II ŚNIADANIE</b> Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (1)	<b>II ŚNIADANIE</b> kanapka z pastą z ciecierzycą z rzodkiewką  <u>1,7</u>
<b>OBIAD</b> 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>	<b>OBIAD</b> Rosół z makaronem i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 200g schab duszony w sosie 140g marchewka gotowana z groszkiem 120g Kompot bz cukru 200 ml  <u>1, 3, 7, 9</u>	<b>OBIAD</b> Zupa pomidorowa bez śmietany z makaronem pełnoziarnistym 400g Ryż naturalny z jogurtem i cynamonem 350 g Jabłko 120g Kompot bez cukru 200 ml  <u>1, 3, 7, 9</u>	<b>OBIAD</b> 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>	<b>OBIAD</b> Zupa brokułowa z makaronem bz mąki i śmietany 400g siekane gołąbki na parze 140g Surówka z tartej marchewki 120g ziemniaki 200g kefir 150 g Kompot bz cukru 200 ml  <u>1, 3, 7, 9</u>	<b>OBIAD</b> Żurek z jajkiem bz śmietany 400g Kaszotto z kalafiozem, bukiemtem warzyw 300g Mandaynki 120 g Kompot bz cukru 200 ml  <u>1, 3, 7, 9</u>	<b>OBIAD</b> Krupnik 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ryż brązowy 200g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Chałka z kruszonką 80 g Kompot bz cukru 200 ml  <u>1, 3, 4, 7, 9</u>
<b>PODWIECZOREK</b> Sok warzywny 250ml  <u>9</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Jogurt naturalny 150g  <u>7</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Wafle ryżowe z brązowego ryżu 30g	<b>PODWIECZOREK</b> kanapki z twarożkiem na bazie jogurt naturalnego z roszponką  <u>1, 7</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Kanapki z pastą z soczewicy z ogórkiem świeżym  <u>1</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Kanapki z żółtym serem i papryką zieloną  <u>1, 8</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Kefir naturalny 150g  <u>7</u>
<b>KOLACJA</b> 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>	<b>KOLACJA</b> Ogórek 120g Kiełki 10 g Pasztet domowy warzywny 100 g Masło 16,6g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna bz cukru 1 szt.  <u>1, 7</u>	<b>KOLACJA</b> 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>	<b>KOLACJA</b> 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>	<b>KOLACJA</b> 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>	<b>KOLACJA</b> 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>	<b>KOLACJA</b> 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 20.01.2024 – 26.01.2024r.

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 SO<sub>2</sub> 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.