

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 16.03.2024 – 22.03.2024r.

| Sobota 16.03.24 | Niedziela 17.03.24 | Poniedziałek 18.03.24 | Wtorek 19.03.24 | Środa 20.03.24 | Czwartek 21.03.24 | Piątek 22.03.24 |
|--|--|---|---|---|---|--|
| ŚNIADANIE Ogórek kiszony 120g Cebula czerwona piórka 15 g ogonówka 60g Płatki gryczane z mlekiem 200g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 3, 7</u> | ŚNIADANIE Pasta z soczewicy 100 g płatki jaglane z mlekiem 200g masło 16,6g papryka 120g rukola 10 g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 3, 7, 9</u> | ŚNIADANIE Płatki owsiane na mleku 200g Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem 100g rzodkiewka 80g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u> | ŚNIADANIE Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 200g ser żółty 30g dżem niskosłodzony 30 g szynka wiejska 60g Masło 16,6g Papryka zielona 80g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1szt. <u>1, 3, 7</u> | ŚNIADANIE Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Masło 16,6g Pomidor 120g Szczypiorek 10 g Płatki jęczmienne pełnoziarniste z mlekiem 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 3, 4, 7</u> | ŚNIADANIE Ryż basmati na mleku 200g Rzodkiewka 100g Sałata 10 g Polędwica z piersi kurczaka 60g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u> | ŚNIADANIE Ser biały 100g Płatki żytnie na mleku 200g Masło 16,6g Pomidor 120g Szczypiorek 10 g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u> |
| II ŚNIADANIE Budyń jaglany bz cukru 150g <u>7</u> | II ŚNIADANIE Maca pełnoziarnista 30g <u>1</u> | II ŚNIADANIE Bułka grahamka z szynką wiejską i papryką <u>1,7</u> | II ŚNIADANIE Sałatka owocowa 100 g (1/2kiwi ½ jabłka) z płatkami migdałowymi 10 g <u>8</u> | II ŚNIADANIE Koktajl jogurtowo-truskawkowy (150 g) <u>7</u> | II ŚNIADANIE Chleb chrupkie pełnoziarniste 20g dżemem niskosłodzonym z czarnej porzeczki (15g) <u>1,8</u> | II ŚNIADANIE kanapka z pastą z ciecierzycą z rzodkiewką <u>1,7</u> |
| OBIAD Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti bolońskie bz cebulii czosnku 300g Mix sałat z musztardowym dressingiem 50 g Jogurt naturalny 150g Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u> | OBIAD Rosół z makaronem i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 200g schab duszony w sosie 140g marchewka gotowana z groszkiem 120g Kompot bez cukru 200 ml Gruszka 100 g <u>1, 3, 7, 9</u> | OBIAD 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> | OBIAD Zupa ogórkowa bz mąki i śmietany 400g Kasza pęczak 200 g, Buraczki gotowane na parze 120g Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 140g Serek homogenizowany naturalny 150 g Kompot bez cukru 250 ml <u>1, 7, 9</u> | OBIAD 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 bez cukru 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u> | OBIAD Żurek z jajkiem bz śmietany 400g <u>Kaszotto ze szpinakiem i mozzarellą 300g!!!</u> Mandarynki 120 g Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u> | OBIAD Krupnik 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ryż brązowy 200g Surówka z kapusty kiszonej 120g Ciastka owsiane bez cukru 30 g Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 3, 4, 7, 9</u> |
| PODWIECZOREK Sok warzywny 250ml <u>9</u> | PODWIECZOREK Jogurt naturalny 150g <u>7</u> | PODWIECZOREK Ciastka zbożowe pełnoziarniste 30 g <u>1,7,8</u> | PODWIECZOREK Tortilla pełnoziarnista z bieluchem, rukolą, papryką i ogórkiem (1/2 sztuki tortilli) <u>1, 7</u> | PODWIECZOREK Kanapki z pastą z soczewicy z ogórkiem świeżym <u>1</u> | PODWIECZOREK Kanapki z żółtym serem i papryką papryką <u>1, 8</u> | PODWIECZOREK Pomarańcza (120 g) z gorzką czekoladą (rządek 20 g) <u>8</u> |
| KOLACJA Twarożek ze szczypiorkiem 100g Pomidor 120g Rukola 10 g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u> | KOLACJA Ogórek 120g Kiełki 10 g Szynka bankietowa 60 g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u> | KOLACJA Szynka wiejska 60g Ogórek kiszony 100g Sałata 10 g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u> | KOLACJA Pomidor 120g Natka pietruszki 100 g Szynka z piersi kurczaka 60g jajko gotowane 1szt Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u> | KOLACJA Sałata 15g Ogórek kiszony 80 g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u> | KOLACJA Polędwica sopocka 60g Cukinia grillowana z ziołami i bazylią 120g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u> | KOLACJA Ogórek 80g Papryka żółta 40 g Ser gouda light 30 g Jajko gotowane 60 g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u> |

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 16.03.2024 – 22.03.2024r.

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 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.