

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 23-29.03.2024

Sobota 23.03.2024	Niedziela 24.03.2024	Poniedziałek 25.03.24	Wtorek 26.03.2024	Środa 27.03.2024	Czwartek 28.03.2024	Piątek 29.03.2024
<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Pomidor 120g, sałata lodowa 10g Pasta warzywno- mięsna 100g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 3, 7, 9</u>	<b>ŚNIADANIE</b> 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>	<b>ŚNIADANIE</b> 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>	<b>ŚNIADANIE</b> Ryz 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>	<b>ŚNIADANIE</b> 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>	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jaglane 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>	<b>ŚNIADANIE</b> 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>
<b>II ŚNIADANIE</b> kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt <u>1, 7</u>	<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt naturalny 100 g + borówką 50 g <u>7</u>	<b>II ŚNIADANIE</b> Maca pełnoziarnista 20g Dżemem niskosłodzony 20 g <u>1,7</u>	<b>II ŚNIADANIE</b> Mandarynka 100g Orzechy nerkowca 10 g <u>1,8</u>	<b>II ŚNIADANIE</b> Tortilla pełnoziarnista z humusem, sałata i ogórkiem (1/ 2sztuki) <u>1,7</u>	<b>II ŚNIADANIE</b> Melon 130 g + płatki migdałowe (10g) <u>1,8</u>	<b>II ŚNIADANIE</b> Kiwi 80g + 3 kostki gorzkiej czekolady 80% kakao (15g) <u>8</u>
<b>OBIAD</b> Zupa z ryżem brązowym 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Jajka sadzone z bazylią 120g Mizeria 140g pomarańcza 100g Kompot bez cukru 200 ml <u>3, 7, 9</u>	<b>OBIAD</b> 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>1,7,9</u>	<b>OBIAD</b> Zupa kalafiorowa bz mąki i śmietany z makaronem durum pełnoziarn. 400g Łopatka pieczona z sosem pieczeniowym 140g Surówka z tartej marchewki, selera i pomarańczy 140g ryż brązowy 200g Kompot bez cukru 200 ml Jogurt naturalny 150g <u>1, 3, 7, 9</u>	<b>OBIAD</b> 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>	<b>OBIAD</b> Zupa krupnik 400g Spaghetti bolońskie bez cebulii czosnku 300g Mix sałat z ogórkiem i musztardowym dressingiem 50 g mandarynka 100g Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 9</u>	<b>OBIAD</b> Zupa buraczkowa z makaronem durum pełnoziarnistym bz mąki i śmietany 400g kasza pęczak 200g; Pulpety z sosem pomidorowym 140; Sałatka: papryka+ogórek kiszony+cebula 140g Ciastka zbożowe bez dodatku cukru 80g, Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	<b>OBIAD</b> Zupa koperkowa bz mąki i śmietany 400g Ryż brązowym z natka 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>
<b>PODWIECZOREK</b> Sok marchwiowy przecierowy 250ml	<b>PODWIECZOREK</b> Pieczywo chrupkie graham 30g <u>8</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Kanapki z wędliną, ogórkiem kiszonym 2 szt. <u>1, 7</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko 120g	<b>PODWIECZOREK</b> Kanapki z pastą jajeczną 2szt. <u>1, 3, 7</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Jogurt naturalny 150g <u>7</u>	<b>PODWIECZOREK</b> kisiel bez cukru 140g
<b>KOLACJA</b> 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>	<b>KOLACJA</b> 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>	<b>KOLACJA</b> 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, 3, 7</u>	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g papryka 100g Pasta z makreli 80g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1,3,7</u>	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g Ogórek kiszony 80g Herbata czarna 1 szt Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) <u>1, 7</u>	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Rzodkiewka 100g Ser biały 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 7</u>	<b>KOLACJA</b> 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 23-29.03.2024

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 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.

**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.