

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 13-19.07.2024

Sobota 13.07.2024	Niedziela 14.07.2024	Poniedziałek 15.07.2024	Wtorek 16.07.2024	Środa 17.07.2024	Czwartek 18.07.2024	Piątek 19.07.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Polędwica sopocka 60g Pomidor 120g + sałata 10g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7</u>	Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Polędwica drobiowa 60g Ser żółty 30g Papryka czerwona 100g Sałata 10g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7</u>	Płatki jaglane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szynka chłopska 60g Ogórek małosolny 120g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7</u>	Ryż basmati z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem 100g Ogórek świeży 120 g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7</u>	Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Polędwica z piersi kurczaka 60g Pomidor 120g, szczypiorek 10g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7</u>	Zacierka razowa na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Paszтет pieczony 80g Ogórek świeży 100g, rukola 10g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 3, 7</u>	Płatki owsiane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Tradycyjna sałatka jarzynowa 80g, roszponka 10g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7, 9</u>
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Sok warzywny 250ml <u>9</u>	Jogurt naturalny 150g <u>7</u>	Maca pełnoziarnista z dżemem niskosłodzonym 30g <u>1</u>	Serek homogenizowany naturalny 150g <u>7</u>	Borówki 100g + płatki migdałowe 10g <u>8</u>	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g <u>1</u>	Kiwi 80g + 3 kostki gorzkiej czekolady
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa ryżanka z ryżu basmati 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Jajka sadzone z bazylią 120g Mizeria 140g Kompot bez cukru 200 ml Banan 100g <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 Kompot bez cukru 200 ml Jabłko 100g <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową bez mąki i śmietany 400g Kasza jęczmienna perłowa 200g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Buraki z jabłkiem 140g Kompot bez cukru 200 ml Kefir naturalny 150g <u>1, 9</u>	Zupa kalafiorowa bez mąki i śmietany z makaronem razowym 400g Kluski leniwe z mąki pełnoziarnistej z jogurtem i cynamonem 300g Surówka z tartej marchewki i jabłka 140g Kompot bez cukru 200 ml Nektarynka 120 g <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa krupnik z kaszą bulgur 400g Spaghetti bolońskie bez cebulii i czosnku 300g Miż sałat z sosem vinegret 50g Kompot bez cukru 200 ml Ciastka owsiane ze słonecznikiem bez cukru 80g <u>1, 3, 7, 9</u>	Barszcz czerwony z ziemniakami bez mąki i śmietany 400g Kasza orkiszowa 200g Łopatka pieczona z sosem pieczeniowym 140g Surówka z ogórków kiszonych z papryką kolorową i cebulą 140g Kompot bez cukru 200 ml Sok wielowarzynowy 200ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa koperkowa bez mąki i śmietany 400g Ryż brązowy z natką pietruszki 200g Ryba na parze z ziołami 140g Surówka z kapusty białej z marchewką 140g Kompot bez cukru 200 ml Serek homogenizowany naturalny 150g <u>1, 3, 7, 9</u>
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt. <u>1, 7</u>	Pieczycwo chrupkie graham 30g <u>1</u>	Arbuz 120 g + orzechy 20g <u>8</u>	Bułka grahamka z pastą z fasoli, sałata z ogórkiem kiszonym <u>1, 7</u>	Jogurt naturalny 150 g + musli bez cukru 20g <u>1, 7</u>	Bułka grahamka z szynką wiejską i papryką <u>1, 7</u>	Kisiel bez cukru 140g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta warzywno- mięsna 100g Rzodkiewka 100g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 3, 7, 9</u>	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta z białego sera z warzywami 100g Ogórek świeży 100g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Jajko gotowane 60 g 1 szt. Szynka z indyka 30g Pomidor 120g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta z makreli 80g Papryka 100g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Twarożek wiejski 100g Dżem niskosłodzony 30g Rzodkiewka 100g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Papryka żółta 120g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g 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 13-19.07.2024

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.