

# DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 03-09.08.2024r.

Sobota 03.08.2024	Niedziela 04.08.2024	Poniedziałek 5.08.2024	Wtorek 06.08.2024	Środa 07.08.2024	Czwartek 08.08.2024	Piątek 09.08.2024
<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki gryczane z mlekiem 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Ogonówka 60g Ogórek kiszony 120g Cebula czerwona 15 g Herbata czarna bz cukru 1 szt.</p> <p><b><u>1, 3, 7</u></b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki jaglane z mlekiem 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta z soczewicy 100 g Papryka 120g Rukola 10 g Herbata czarna bz cukru 1 szt.</p> <p><b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki owsiane na mleku 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem 100g Rzodkiewka 80g Pomidor 50g Herbata czarna bz cukru 1 szt.</p> <p><b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 30g Dżem niskosłodzony 30g Papryka 80g Sałata 15g Herbata czarna bz cukru 1szt.</p> <p><b><u>1, 3, 7</u></b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki jęczmienne pełnoziarniste z mlekiem 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Ogórek 100g Sałata 10 g Herbata czarna bz cukru 1 szt.</p> <p><b><u>1, 3, 4, 7</u></b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Ryż basmati na mleku 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szynka z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 100g Roszponka 10 g Herbata czarna bz cukru 1 szt.</p> <p><b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki żytnie na mleku 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Twarożek wiejski 100g Pomidor 120g Szczypiorek 10 g Herbata czarna bz cukru 1 szt.</p> <p><b><u>1, 7</u></b></p>
<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Jabłko 120g</p>	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g</p>	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Bułka grahamka z szynką konserwową i ogórkiem zielonym</p> <p><b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Melon (120 g)</p>	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Sałatką owocową 100 g (1/2kiwi ½ jabłka) z płatkami migdałowymi 10 g</p> <p><b><u>8</u></b></p>	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Chleb chrupki pełnoziarnisty 20g z dżemem niskosłodzonym (15g)</p> <p><b><u>1</u></b></p>	<p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Bułka grahamka z szynką wiejską i papryką</p> <p><b><u>1, 7</u></b></p>
<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti boloński z cebulą i czosnkiem 300g Mix sałat z ogórkiem zielonym z musztardowym dressingiem 50 g Sok wielowarzywny 200 ml Kompot bez cukru 200 ml</p> <p><b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Rosół z makaronem i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie 140g Marchewka z groszkiem 120g Kompot bez cukru 200 ml Gruszka 100 g</p> <p><b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa pomidorowa bez śmietany z ryżem pełnoziarnistym 400g Makaron razowy z jogurtem naturalnym i borówką 350 g Kefir 200 ml Kompot bez cukru 200 ml</p> <p><b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>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</p> <p><b><u>1, 7, 9</u></b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa brokułowa z makaronem bz mąki i śmietany 400g Siekane gołąbki na parze 140g Surówka z tartej marchewki 120g ziemniaki 200g Maca pełnoziarnista 30 g z masłem orzechowym 20 g Kompot bez cukru 200 ml</p> <p><b><u>1, 3, 7, 8, 9</u></b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Żurek z jajkiem bz śmietany 400g Kaszotto ze szpinakiem i mozzarellą 300g Serek homogenizowany naturalny 150 g Kompot bez cukru 200 ml</p> <p><b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Krupnik z ryżem 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Kasza bulgur 200g Surówka z kapusty kiszonej 120g Ciastka owsiane bez cukru 30 g Kompot bez cukru 200 ml</p> <p><b><u>1, 3, 4, 7, 9</u></b></p>
<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Maślanka naturalna 200ml</p> <p><b><u>7</u></b></p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Jogurt naturalny 100g z musli bez cukru 30 g</p> <p><b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Ciastka zbożowe pełnoziarniste bez cukru 30 g</p> <p><b><u>1, 3, 7</u></b></p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Tortilla pełnoziarnista z bieluchem, rukolą, papryką i ogórkiem (1/2 sztuki tortilli)</p> <p><b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Kefir naturalny 150g</p> <p><b><u>7</u></b></p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Kanapki z żółtym serem i ogórkiem kiszonym</p> <p><b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Banan (120 g) z gorzką czekoladą (rządek 20 g)</p>
<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Paszтет warzywny 80g Pomidor 120g Sałata 10 g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Herbata czarna bz cukru 1 szt.</p> <p><b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Szynka bankietowa 60 g Ogórek 120g Roszponka 10 g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Herbata czarna bz cukru 1 szt.</p> <p><b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Szynka wiejska 60g Ogórek małosolny 100g Sałata 15 g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Herbata czarna bz cukru 1 szt.</p> <p><b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Szynka z piersi kurczaka 60g Jajko gotowane 1szt Pomidor 120g z natką pietruszki 100 g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Herbata czarna bz cukru 1 szt.</p> <p><b><u>1, 3, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Pasta z tuńczykiem 100g Ogórek kiszony 80 g Kiełki rzodkiewki 15g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Herbata czarna bz cukru 1 szt.</p> <p><b><u>1, 4, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Polędwica sopočka 60g Cukinia grillowana z ziołami 80g Pomidor 60g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Herbata czarna bz cukru 1 szt.</p> <p><b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Ser gouda light 30 g Jajko gotowane 60 g Ogórek 80g Papryka żółta 40 g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Herbata czarna bz cukru 1 szt.</p> <p><b><u>1, 3, 7</u></b></p>

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 03-09.08.2024r.

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.