

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 26.10-01.11.2024r.

Sobota 26.10.2024	Niedziela 27.10.2024	Poniedziałek 28.10.2024	Wtorek 29.10.2024	Środa 30.10.2024	Czwartek 31.10.2024	Piątek 01.11.2024
ŚNIADANIE Płatki ryżowe z mlekiem 300g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Ogonówka 60g Ogórek kiszony 110g Roszponka 15 g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	ŚNIADANIE Płatki jaglane z mlekiem 300g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta z soczewicy 100 g Papryka 110g Rukola 15 g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7, 9</u>	ŚNIADANIE Płatki owsiane na mleku 300g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g Pomidor 120g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	ŚNIADANIE Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 300g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Papryka 110g Sałata 15g Herbata czarna bz cukru 1szt. <u>1, 7</u>	ŚNIADANIE Płatki jęczmienne pełnoziarniste z mlekiem 300g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Ogórek świeży 120g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 3, 7</u>	ŚNIADANIE Ryż basmati na mleku 300g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szyńka z piersi kurczaka 60g Papryka konserwowa 80g Rzodkiewka 40g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	ŚNIADANIE Płatki gryczane na mleku 300g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Dżem niskosłodzony 30g Twarożek wiejski 100g Pomidor ze szczypiorkiem 120g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>
II ŚNIADANIE Jabłko 120g + płatki migdałowe (10g) <u>8</u>	II ŚNIADANIE Wafle ryżowe 30g z serkiem śmietankowym typu bieluch 30g <u>8</u>	II ŚNIADANIE Banan 120 g + orzechy 10g <u>8</u>	II ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150g <u>7</u>	II ŚNIADANIE Maślanka naturalna 200 g <u>7</u>	II ŚNIADANIE Gruszka 120g + rządek gorzkiej czekolady 20g <u>1</u>	II ŚNIADANIE Bułka grahamka z szynką wiejską i ogórkiem kiszonym <u>1</u>
OBIAD Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghettabolońskiebzcebulli czosnku 300g Mix sałat z ogórkiem świeżym z musztardowym dressingiem 150 g Kompot bz cukru 250 ml Melon 100g <u>1, 3, 7, 9, 10</u>	OBIAD Rosół z makaronem i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Kotlet schabowy w panierce 140g Marchewka gotowana z groszkiem 150g Kompot bz cukru 250 ml Sok pomidorowy 200ml <u>1, 3, 7, 9</u>	OBIAD Zupa pomidorowa bez śmietany z ryżem basmati 400g Ryż naturalny brązowy z jabłkiem i cynamonem Kompot bez cukru 250 ml Kefir naturalny 200g <u>1, 3, 7, 9</u>	OBIAD Zupa ogórkowa bz mąki i śmietany 400g Kasza jęczmienna 200 g Gulasz drobiowy z natką pietruszki 140g Buraczki gotowane 150g Kompot bez cukru 250 ml Mandarynka 100g <u>1, 7, 9</u>	OBIAD Zupa brokułowa z makaronem bz mąki i śmietany 400g Ryż basmati 200g Siekane gołąbki na parze 140g Surówka z kapusty pekińskiej, z papryką, ogórkiem 150g Kompot bz cukru 250 ml Ciastka owsiane bez cukru 30g <u>1, 3, 7, 9</u>	OBIAD Żurek z jajkiem bz śmietany 400g Kaszotto z kaszy bulgur ze szpinakiem i indykiem 350g Mix warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150g Kompot bez cukru 250ml Sok wielowarzywny 250ml <u>1, 3, 7, 9</u>	OBIAD Krupnik z ryżem 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kapusty białej z marchewką 150g Kompot bz cukru 250 ml Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30 g <u>1, 4, 7, 9</u>
PODWIECZOREK Budyń jaglany bez cukru 150g <u>7</u>	PODWIECZOREK Jogurt naturalny 150g + musli bez cukru 30g <u>1, 7</u>	PODWIECZOREK Bułka grahamka z żółtym serem i papryką <u>1, 7</u>	PODWIECZOREK Maca pełnoziarnista 30g z masłem orzechowym 20g <u>1, 8</u>	PODWIECZOREK Sałatka owocowa 100 g (1/2kiwi ½ jabłka) z ziarnami słonecznika 10 g <u>7</u>	PODWIECZOREK Serek homogenizowany naturalny 150g <u>7</u>	PODWIECZOREK Ciastka zbożowe pełnoziarniste bez cukru 30g <u>1, 7</u>
KOLACJA Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Paszтет warzywny 80g Pomidor 100g Cebula czerwona piórka 20 g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7, 9</u>	KOLACJA Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szyńka drobiowa 30 g Ser żółty 30 g Ogórek świeży 110g Sałata 15 g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	KOLACJA Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szyńka wiejska 60g Ogórek małosolny 110g Sałata 15 g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	KOLACJA Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Polędwica sopocka 30g Jajko gotowane 1szt Pomidor z natką pietruszki 120g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 3, 7</u>	KOLACJA Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta z tuńczykiem 100g Rukola 15g Ogórek kiszony 110 g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 4, 7</u>	KOLACJA Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szyńka bankietowa wieprzowa 60g Cukinia grillowana z ziołami 120g Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	KOLACJA Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Ser gouda light 30 g Jajko gotowane 1 szt. Ogórek świeży 80g Papryka 40 g Herbata czarna bz cukru <u>1, 3, 7</u>

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 26.10-01.11.2024r.

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.