

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 02-08.11.2024

| Sobota 02.11.2024 | Niedziela 03.11.2024 | Poniedziałek 04.11.2024 | Wtorek 05.11.2024 | Środa 06.11.2024 | Czwartek 07.11.2024 | Piątek 08.11.2024 |
|--|---|--|---|---|---|--|
| ŚNIADANIE | ŚNIADANIE | ŚNIADANIE | ŚNIADANIE | ŚNIADANIE | ŚNIADANIE | ŚNIADANIE |
| Płatki jęczmienne z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Połędwica sopocka 60g Pomidor 120g + sałata 10g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7</u> | Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Połędwica drobiowa 60g Ser żółty 30g Papryka czerwona 100g Sałata 10g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7</u> | Płatki jaglane na mleku 300g 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 300g 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 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Połędwica z piersi kurczaka 60g Pomidor 120g, szczypiorek 10g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7</u> | Zacierka razowa na mleku 300g 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 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Tradycyjna sałatka jarzynowa 80g, roszponka 10g Herbata czarna 1 szt. <u>1,3, 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 humusem tradycyjnym i sałatą 50g <u>1</u> | Serek homogenizowany naturalny 150g <u>7</u> | Śliwki 100g + płatki migdałowe 10g <u>8</u> | Wafle ryżowe pełnoziarniste 20g + łyżeczka masła orzechowego 10g <u>5</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 250 ml Banan 120g <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 250 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 250 ml Kefir naturalny 150g <u>1, 7, 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 250 ml Sok pomidorowy 200 g <u>1, 3, 7, 9</u> | Zupa krupnik z kaszą bulgur 400g Spaghetti-bolońskie bez cebulii i czosnku 300g Mix sałat z sosem vinegret 50g Kompot bez cukru 250 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 Łopátka pieczona z sosem pieczeniowym 140g Surówka z kapusty czerwonej 140g Kompot bez cukru 250 ml Budyń śmietankowy bez cukru 150g <u>1,7, 9</u> | Zupa koperkowa bez mąki i śmietany 400g Ryż brązowy z natką pietruszki 200g Ryba smażona 140g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 140g Kompot bez cukru 250 ml Maślanka naturalna 200 ml <u>1,3, 4, 7, 9</u> |
| PODWIECZOREK | PODWIECZOREK | PODWIECZOREK | PODWIECZOREK | PODWIECZOREK | PODWIECZOREK | PODWIECZOREK |
| Kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt. <u>1, 7</u> | Pieczywo chrupkie graham 15g (2 sztuki) + bieluch 20 g + rzodkiewka 20 g (sztuka) <u>1</u> | Gruszka 120 g + orzechy 15g <u>8</u> | Bułka grahamka z pastą z fasoli, sałatą z ogórkiem kiszonym <u>1,7</u> | Jogurt naturalny 150 g + musli pełnoziarnistym bez cukru 20g <u>1,7</u> | Bułka grahamka z szynką wiejską i papryką <u>1,7</u> | Kisiel bez cukru 140g z wiórkami kokosowymi 10g <u>5</u> |
| KOLACJA | KOLACJA | KOLACJA | KOLACJA | KOLACJA | KOLACJA | KOLACJA |
| Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta warzywno- mięsna 100g Ogórek kiszony 60g Rzodkiewka 40g Herbata czarna 1 szt. <u>1,7, 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>1,3, 7</u> | Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta z makreli 100g Papryka 100g Herbata czarna 1 szt. <u>1,4, 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, 9</u> | Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Twarożek wiejski 100g Pomidor 60g, rzodkiewka 40g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7</u> | Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g Papryka 120g 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 02-08.11.2024

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.