

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 23.11-27.11.2024r.

Sobota 23.11.2024	Niedziela 24.11.2024	Poniedziałek 25.11.2024	Wtorek 26.11.2024	Środa 27.11.2024
<p>ŚNIADANIE</p> <p>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.</p> <p><u>1, 7</u></p>	<p>ŚNIADANIE</p> <p>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.</p> <p><u>1, 7, 9</u></p>	<p>ŚNIADANIE</p> <p>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.</p> <p><u>1, 7</u></p>	<p>ŚNIADANIE</p> <p>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.</p> <p><u>1, 7</u></p>	<p>ŚNIADANIE</p> <p>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.</p> <p><u>1, 3, 7</u></p>
<p>II ŚNIADANIE</p> <p>Mandarynka (2szt.) 120g + płatki migdałowe (10g) 8</p>	<p>II ŚNIADANIE</p> <p>Wafle ryżowe 30g z serkiem śmietankowym typu bieluch 30g</p>	<p>II ŚNIADANIE</p> <p>Banan 120 g + mix orzechów 10g 8</p>	<p>II ŚNIADANIE</p> <p>Jogurt naturalny 150g 7</p>	<p>II ŚNIADANIE</p> <p>Maślanka naturalna 200 g 7</p>
<p>OBIAD</p> <p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti boloński z cebulą i czosnkiem 300g Mix sałat z ogórkiem świeżym z musztardowym dressingiem 150 g Kompot bz cukru 250 ml Ciastka zbożowe pełnoziarniste bez dodatku cukru 30g</p> <p>1, 3, 7, 9, 10</p>	<p>OBIAD</p> <p>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 1, 3, 7, 9</p>	<p>OBIAD</p> <p>Zupa pomidorowa bez śmietany z ryżem basmati 400g Ryż naturalny brązowy z jabłkiem i cynamonem Kompot bez cukru 250 ml Kefir naturalny 200g</p> <p>1, 3, 7, 9</p>	<p>OBIAD</p> <p>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 Pomarańcza 100g</p> <p>1, 7, 9</p>	<p>OBIAD</p> <p>Zupa brokułowa z makaronem bz mąki i śmietany 400g Ryż basmati 200g Siekane gotówki na parze 140g Surówka z kapusty pekińskiej, z papryką, ogórkiem 150g Kompot bz cukru 250 ml Ciastka owsiane bez cukru 30g</p> <p><u>1, 3, 7, 9</u></p>
<p>PODWIECZOREK</p> <p>Budyń jaglany bez cukru 150g + wiórki kokosowe 10g 7</p>	<p>PODWIECZOREK</p> <p>Jogurt naturalny 150g + musli bez cukru 30g <u>1, 7</u></p>	<p>PODWIECZOREK</p> <p>Bułka grahamka z żółtym serem i papryką <u>1, 7</u></p>	<p>PODWIECZOREK</p> <p>Maca pełnoziarnista 30g z masłem orzechowym 20g <u>1, 8</u></p>	<p>PODWIECZOREK</p> <p>Sałatka owocowa 100 g (1/2 kiwi ½ jabłka) z ziarnami słonecznika 10 g</p>
<p>KOLACJA</p> <p>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.</p> <p><u>1, 7, 9</u></p>	<p>KOLACJA</p> <p>Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szynga drobiowa 30 g Ser żółty 30 g Ogórek świeży 110g Sałata 15 g Herbata czarna bz cukru 1 szt.</p> <p><u>1, 7</u></p>	<p>KOLACJA</p> <p>Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szynga wiejska 60g Cukinia grillowana z ziołami 110g Sałata 10 g Herbata czarna bz cukru 1 szt.</p> <p><u>1, 7</u></p>	<p>KOLACJA</p> <p>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.</p> <p><u>1, 3, 7</u></p>	<p>KOLACJA</p> <p>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.</p> <p><u>1, 4, 7</u></p>

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 23.11-27.11.2024r.

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

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.