

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 11.05-17.05.2024r.

Sobota 11.05.24	Niedziela 12.05.24	Poniedziałek 13.05.24	Wtorek 14.05.24	Środa 15.05.24	Czwartek 16.05.24	Piątek 17.05.24
ŚNIADANIE Ogórek kiszony 120g Cebula czerwona piórka 15 g ogonówka 60g Płatki gryczane z mlekiem 200g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 3, 7</u>	ŚNIADANIE Pasta z soczewicy 100 g płatki jaglane z mlekiem 200g masło 16,6g papryka 120g rukola 10 g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 3, 7, 9</u>	ŚNIADANIE Płatki owsiane na mleku 200g Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem 100g rzodkiewka 80g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	ŚNIADANIE Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 200g ser żółty 30g dżem niskosłodzony 30 g szynka wiejska 60g Masło 16,6g Papryka zielona 80g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1szt. <u>1, 3, 7</u>	ŚNIADANIE Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Masło 16,6g Szczypiorek 10 g Pomidor 120g Płatki jęczmienne pełnoziarniste z mlekiem 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 3, 4, 7</u>	ŚNIADANIE Ryż basmati na mleku 200g Rzodkiewka 100g Sałata 10 g Polędwica z piersi kurczaka 60g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	ŚNIADANIE Ser biały 100g Płatki żytnie na mleku 200g Masło 16,6g Pomidor 120g Szczypiorek 10 g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>
II ŚNIADANIE Budyń jaglany bz cukru 150g <u>7</u>	II ŚNIADANIE Maca pełnoziarnista 30g z masłem orzechowym 20 g <u>1</u>	II ŚNIADANIE Bułka grahamka z szynką wiejską i papryką <u>1, 7</u>	II ŚNIADANIE Salatka owocowa 100 g (1/2kiwi ½ jabłka) z płatkami migdałowymi 10 g <u>8</u>	II ŚNIADANIE Melon (120 g) <u>7</u>	II ŚNIADANIE Chleb chrupkie pełnoziarniste 20g dżemem niskosłodzonym z czarnej porzeczki (15g) <u>1, 8</u>	II ŚNIADANIE kanapka z pastą z ciecierzycą z rzodkiewką <u>1, 7</u>
OBIAD Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti bolońskiebzcebulii czosnku 300g Mix sałat z musztardowym dressingiem 50 g Jogurt naturalny 150g Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	OBIAD Rosół z makaronem i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g schab duszony w sosie 140g marchewka gotowana z groszkiem 120g Kompot bz cukru 200 ml Gruszka 100 g <u>1, 3, 7, 9</u>	OBIAD Zupa pomidorowa bez śmietany z makaronem pełnoziarnistym 400g Ryż naturalny z jogurtem, musem jabłkowym bez cukru i cynamonem 350 g Kefir 200 ml Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	OBIAD Zupa ogórkowa bz maki 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 <u>1, 7, 9</u>	OBIAD Zupa brokułowa z makaronem bz maki i śmietany 400g siekanie gołąbki na parze 140g Surówka z tartej marchewki 120g ziemniaki 200g kefir 150 g Kompot bz cukru 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	OBIAD Żurek z jajkiem bz śmietany 400g Kaszotto ze szpinakiem i mozzarellą 300g jabłko 120 g Kompot bz cukru 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	OBIAD Krupnik 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ryż brązowy 200g Surówka z kapusty kiszonej 120g Ciastka owsiane bez cukru 30 g Kompot bz cukru 200 ml <u>1, 3, 4, 7, 9</u>
PODWIECZOREK Sok wielowarzywny 250ml <u>9</u>	PODWIECZOREK Jogurt naturalny 100g z borówką 50 g <u>7</u>	PODWIECZOREK Ciastka zbożowe pełnoziarniste bez cukru 30 g <u>1, 7, 8</u>	PODWIECZOREK Tortilla pełnoziarnista z bieluchem, rukolą, papryką i ogórkiem (1/2 sztuki tortilli) <u>1, 7</u>	PODWIECZOREK Kanapki z pastą z soczewicy z ogórkiem świeżym <u>1</u>	PODWIECZOREK Kanapki z żółtym serem i papryką papryką <u>1, 8</u>	PODWIECZOREK pomarańcza (120 g) z gorzką czekoladą (rządek 20 g) <u>8</u>
KOLACJA Twarożek ze szczypiorkiem 100g Pomidor 120g Rukola 10 g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	KOLACJA Ogórek 120g Kiełki 10 g Szynka bankietowa 60 g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	KOLACJA Szynka wiejska 60g Ogórek kiszony 100g Sałata 10 g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	KOLACJA Pomidor 120g Natka pietruszki 100 g Szynka z piersi kurczaka 60g jajko gotowane 1szt Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	KOLACJA Sałata 15g Ogórek kiszony 80 g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	KOLACJA Polędwica sopocka 60g Cukinia grillowana z ziołami i bazylią 120g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru 1 szt. <u>1, 7</u>	KOLACJA Ogórek 80g Papryka żółta 40 g Ser gouda light 30 g Jajko gotowane 60 g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna bz cukru <u>1, 7</u>

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 11.05-17.05.2024r.

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 2 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.