

# DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW – ALERGENY 06-12.01.2024 R.

Sobota 06.01.2024 r	Niedziela 07.01.2024	Poniedziałek 08.01.2024	Wtorek 09.01.2024	Środa 10.01.2024	Czwartek 11.01.2024	Piątek 12.01.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Kasza jaglana na mleku 200g Masło 16,6g Polędwica drobiowa 60g Ogórek kiszony 100g, pomidor 50g Pieczywo mieszane 90g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 4, 7)	Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Ogórek 100g, papryka czerwona 50g Masło 16,6g Pasta rybna 100 g Pieczywo mieszane 90g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	Płatki owsiane na mleku 200g Pieczywo mieszane 90g Masło 16,6g Papryka żółta 100g, kiełki brokuła 10g Polędwica sopocka 60g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	Płatki jęczmienne na mleku 200g Sałatka ryżowa z kurczakiem 100g Brokuł gotowany 100g, pomidorki koktajlowe 60g Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	Ryż basmati na mleku 200g Papryka konserwowa 100g, cykorja 10g Szynka wiejska 60g Masło 16,6g Sałata 20g Pieczywo mieszane 90g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7, 9)	Płatki jaglane na mleku 200g Cukinia grillowana z ziołami 100g, pomidorki koktajlowe 60g Polędwica z piersi kurczaka 60g Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	Płatki ryżowe z mlekiem 200g Masło 16,6g Pomidor 100g, sałata 10g Serek wiejski 100g Pieczywo mieszane 90g Herbata czarna 1 szt (1, 7)
<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>
Jogurt naturalny 150g (7)	Kiwi 100g	Wafle ryżowe z brązowego ryżu 30g	Jabłko 100g, (8)	kanapki z serem żółtym i rukolą 2szt (1, 7)	Budyń jaglany bez cukru 150g (7)	Kanapki z pastą z fasoli i ogórkami świeżymi 2szt (1,7)
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami z mąki pełnoziarnistej 400g pulpety wieprzowe na parze 140g Kasza gryczana 200g Burak gotowany w plastrach z sosem vinegret 150g Ciastka owsiane bez cukru 80g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	Rosół z makaronem durum marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki 200g Schab pieczony z ziołami i warzywami 140g Surówka z kapusty pekińskiej 150g jabłko 100g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa ogórkowa bez mąki i śmietany 400g Duszona pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-musztardowym z zielonym groszkiem 140g Kasza pęczak 200g Surówka z marchewki, jabłka, selera z orzechami 150g mandarynka 100 g Kompot bez cukru 200 ml (1, 7, 9)	Zupa fasolowa bez boczku i mąki 400g Naleśniki z mąki pełnoziarnistej ze szpinakiem 150g Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z twarogiem na wytrawnie 150g Sałata lodowa z pomidorem i winegretem Jogurt naturalny 150g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa brokułowa bez mąki i śmietany 400g Makaron pełnoziarnisty z leczem warzywnym i szynką wieprzową 300g Tagiatelle warzywne 150g Kompot bez cukru 200 ml gruszka 100g (1, 3, 7, 9)	Zupa pieczarkowa z makaronem durum bez mąki i śmietany 400g Ryż z warzywami i kurczakiem 300g Fasolka szparagowa 150g Kompot bez cukru 200 ml Serek homogenizowany naturalny 150g (1, 3, 7, 9)	Zupa pomidorowa z ryżem basmati, bez maki i śmietany 400g Ziemniaki 200g pulpety rybne w sosie koperkowym 140g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Pomarańcza 100g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 4, 7, 9)
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Gusza 100g, orzechy nerkowca 10g (8)	Kanapki z pastą jajeczną 2szt, cykorja 10g (1, 3, 7)	Kanapki z pastą z soczewicy 2szt, ogórek kiszony 50g (1, 7)	Maca pełnoziarnista 30g z dżemem niskosłodzonym (1)	Kefir naturalny 150g (7)	Pomarańcza 100g, płatki migdałowe 10g (8)	Sok pomidorowy 250ml

Sobota 06.01.2024 KOLACJA	Niedziela 07.01.2024 KOLACJA	Poniedziałek 08.01.2024 KOLACJA	Wtorek 09.01.2024 KOLACJA	Środa 10.01.2024 KOLACJA	Czwartek 11.01.2024 KOLACJA	Piątek 12.01.2024 KOLACJA
Masło 16,6g Połudwica wieprzowa luksusowa 60g Pomidor 100g, sałata 10g Pieczywo mieszane 90g Herbata czarna 1 szt  (1, 7)	Masło 16,6g Szynka z indyka 60g Rzodkiewka 100g, ogórek świeży 50g Pieczywo mieszane 90g Herbata czarna 1 szt  (1, 7)	Masło 16,6g Pasta twarogowo- jajeczna 100g Pomidor 100g, roszponka 10g Pieczywo mieszane 90g Herbata czarna 1 szt  (1, 7, 9)	Masło 16,6g ser żółty 30g Jajko gotowane ze szczypiorkiem 1 szt Pieczywo mieszane 90g Herbata czarna 1 szt Ogórek 100g  (1, 3)	Masło 16,6g Ser biały 100g Rzodkiewka 100g, szczypiorek 10g Pieczywo mieszane 90g Herbata czarna 1 szt  (1, 7)	Masło 16,6g Pasta jajeczna 100g ogórek świeży 100g, kiełki lucerny 10g Pieczywo mieszane 90g Herbata czarna 1 szt  (1, 3, 7)	Masło 16,6g ser żółty 60g Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 80g papryka żółta 100g Pieczywo miesza 90g Herbata czarna 1 szt  (1,7)
K: 2370.0 / B: 115.8 T: 73.1 / WP: 275.8 F: 49.7 / WW: 27.7	K: 2399.4 / B: 107.5 T: 78.9 / WP: 319.9 F: 62.0 / WW: 33.1	K: 2389.7 / B: 100.9 T: 75.7 / WP: 306.5 F: 52.8 / WW: 31.0	K: 2277.9 / B: 99.7 T: 76.6 / WP: 251.1 F: 46.3 / WW: 25.4	K: 2399.7 / B: 99.8 T: 80.9 / WP: 316.2 F: 59.2 / WW: 31.6	K: 2345.0 / B: 103.4 T: 75.5 / WP: 286.3 F: 51.0 / WW: 28.9	K: 2383.6 / B: 100.7 T: 81.4 / WP: 302.8 F: 60.2 / WW: 30.8

**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.

#### **ALERGENY:**

- Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne,
- Skorupiaki i produkty pochodne;
- Jaja i produkty pochodne;
- Ryby i produkty pochodne,
- Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
- Soja i produkty pochodne,
- Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 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;
- Seler i produkty pochodne;
- Gorczyca i produkty pochodne;
- Nasiona sezamu i produkty pochodne;
- 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;
- Łubin i produkty pochodne;
- Mięczaki i produkty pochodne.

