

# DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (13.01-19.01.2023 r.) - ALERGENY

Sobota 13.01.2024 r	Niedziela 14.01.2024 r	Poniedziałek 15.01.2024 r	Wtorek 16.01.2024 r	Środa 17.01.2024 r	Czwartek 18.01.2024 r	Piątek 19.01.2024 r
<b>ŚNIADANIE</b> Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Masło 16,6g Ogórek 80g Papryka żółta 40 g Ser żółty 60g <b>Pieczywo pełnoziarniste 90g</b> Herbata czarna 1 szt (1, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jaglane z mlekiem 200g Masło 16,6g paszтет pieczony 80g Papryka 120g sałata 15 g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jęczmień z mlekiem 200g Pomidor 120g ze szczypiorkiem 10g Pasta jajeczna 100 g Pieczywo pełnoziarniste 90g Masło 16,6g Herbata czarna 1 szt  (1, 3, 7, 9)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki owsiane na mleku 200g Pieczywo pełnoziarniste 90g Papryka 120g Roszponka 15 g Masło 16,6g Połędwica z piersi kurczaka 60g Herbata czarna 1 szt. (1, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Kasza jaglana namleku 200g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna 1 szt Ogórek kiszony 100g + cebulka czerwona 10 g twarożek wiejski 100g Masło 16,6 (1, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Ryż basmati namleku 200g Masło 16,6g pomidor bez skórki 80g papryka żółta 40 g Pieczywo pełnoziarniste 90g Szyrko 60g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Zacierka razowa na mleku 200g Dynia na parze z bazylem 120g Masło 16,6g ser żółty 60g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna 1 szt (1, 7)
<b>II ŚNIADANIE</b> Marmolada 100g	<b>II ŚNIADANIE</b> Sok warzywny 250 ml (9)	<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt naturalny 120g (7)	<b>II ŚNIADANIE</b> Kanapki z pieczywem pełnoziarnistym z serem żółtym i ogórkiem 2 szt. (1, 7)	<b>II ŚNIADANIE</b> Jabłko 1 szt, orzechy 30g (8)	<b>II ŚNIADANIE</b> Maca pełnoziarnista 30g (1)	<b>II ŚNIADANIE</b> Maślanka 150g (7)
<b>OBIAD</b> Zupa z makaronem i białym serem 400g Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem b z c u k r u 300g Jogurt naturalny 150g Kompot b z cukru 200 ml  (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Rosół z makaronem durum, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Schab duszony w sosie własnym 140g Kalafior i fasolka szparagowa na parze 120g Gruszka 100g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Barszcz czerwony z ziemniakami 400g gulasz drobiowy 140g kasza orkiszowa z warzywami 300g jabłko 100g Kompot b z cukru 200 ml  (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Zupa szczawiowa z jajkiem b z maki i śmietany 400g z grzankami pełnoziarnistymi 20g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 120g Kasza pęczak z pesto z natki pietruszki 200g Sok warzywny 250ml Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g Surówka z czerwonej kapusty 120g wątróbka drobiowa 140g ziemniaki 200g maca pełnoziarnista 30g Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami z maki razowej 400g Kasza jaglana z kukurydzą i groszkiem 200g Stek wieprzowy na parze z cebulką 140g Surówka z selera, pora i marchewki 120g kefir 150g Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Krupnik z kaszą pęczak 400g Ziemniaki 200g kolczyki na parze 40g Surówka z kapusty kiszzonej 120g pomarańcza 100g Kompot b z cukru 200 ml  (1, 3, 4, 7, 9)
<b>PODWIECZOREK</b> Maca pełnoziarnista 30g (1, 7)	<b>PODWIECZOREK</b> Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	<b>PODWIECZOREK</b> Kanapki z pieczywem pełnoziarnistym z pastą z fasolki i kiełkami i paprika 2 szt (1)	<b>PODWIECZOREK</b> kisiel b z cukru 140g	<b>PODWIECZOREK</b> Wafeleryżowe pełnoziarniste 30g  (1)	<b>PODWIECZOREK</b> Grahamka z paszтетem 100g ze świeżym ogórkiem 2 szt. (1)	<b>PODWIECZOREK</b> Pieczywo chrupkie razowe 30g (1, 7)
<b>KOLACJA</b> Filet z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 80g Sałata 15 g Masło 16,6g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Połędwica sopocka 60 g Ogórek kiszony 100g Piórka czerwonej cebuli 10 g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna 1 szt. (1, 7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g ogórek świeży 100g kiełki rzodkiewki 10 g Pasta twarogowa 100 g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Szynka konserwowa 60g Pieczywo pełnoziarniste 90g Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Jajko gotowane 60 g Szynka wiejska 30 g Pomidor z natką pietruszki 120g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna 1 szt. (1, 7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Cukinia grillowana z ziołami 120g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 4, 7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g ser żółty 100g Pomidor ze szczypiorkiem 80g Pieczywo pełnoziarniste 90g Herbata czarna 1 szt (1, 7)
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

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**

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<sub>2</sub> 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.