

# DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (04.05-10.04.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 04.05.2024 r	Niedziela 05.05.2024 r	Poniedziałek 06.05.2024 r	Wtorek 07.05.2024 r	Środa 08.05.2024 r	Czwartek 09.05.2024 r	Piątek 10.05.2024r
<b>ŚNIADANIE</b> Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Masło 16,6g Ogórek 80g Papryka żółta 40 g Ser żółty 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Herbata czarna 1 szt (1, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jaglane z mlekiem 200g Masło 16,6g; sałata 15 g pasztecik pieczony 80g kalarepa plastry 80 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jęczmień z mlekiem 200g S 2 jaja gotowane 100 g Pomidor 120g ze szczypiorkiem 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Masło 16,6g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7, 9)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki owsiane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Rzodkiewka 80 g szczypiorek 10 g Masło 16,6g Polędwica z piersi kurczaka 60g Herbata czarna 1 szt. (1, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Kasza jaglana namleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (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 Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Szykwa 80g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Zacierka razowa na mleku 200g Dyń na parze z bazylią 120g Masło 16,6g ser żółty 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Herbata czarna 1 szt (1, 7)
<b>II ŚNIADANIE</b> baranek 100g + płatki migdałowe 10 g (8)	<b>II ŚNIADANIE</b> Sok marchwiowy przecierany 250 ml (9)	<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt naturalny 150g z borówką 50g (7)	<b>II ŚNIADANIE</b> Maca pełnoziarnista 20g z dżemem niskosłodzonym 20 g (1, 7)	<b>II ŚNIADANIE</b> Melon 120 g, orzechy 15g (8)	<b>II ŚNIADANIE</b> Bułka pełnoziarnista z pasztetem warzywno-drobiowym I ogórkiem 2 szt. (1,8,9)	<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt naturalny 150 g (7)
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Barszcz czerwony z ziemniakami 400g Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem b z cukru 300g Kompot b z cukru 200 ml jogurt naturalny 150g  (1, 3, 7, 9)	Rosół z makaronem durum, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Kalafior i fasolka szparagowa na parze 120g Gruszka 100g Kompot 200 ml (1, 3,7, 9)	Barszcz biały z białą kielbaską 400g Gulasz z indyka z papryką I pieczarkami 140g kasza orkiszowa gotowana na sypko z warzywami 300g surówka z białej kapusty (150g) jabłko 100g Kompot b z cukru 200 ml  (1, 3, 7, 9)	Zupa szczawiowa z jajkiem b z makią i śmietany 400g Pieczone udko z kurczaka bez skóry w potrawce 140g Buraczki pieczone z cytryną 120g Ryż naturalny brązowy na sypko z pesto z natki pietruszki 200g Sok warzywny 250ml Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g Surówka z czerwonej kapusty 120g filet z kurczaka w sosie własnym 140g ziemniaki 300g Jogurt naturalny 100 g + musli bez dodatku cukru 20 g Kompot b z cukru 200 ml  (1, 3, 7, 9)	Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami z mąki razowej 400g Kasza jęczmieńna pęczak gotowana na sypko z kukurydzą i groszkiem 200g Stek wieprzowy na parze z cebulką 140g Sałata lodowa z ogórkiem, pomidorem I winogretem 120g kefir 150g Kompot b z cukru 200 ml	Krupnik z kaszą pęczak 400g Ziemniaki 300g kotlety rybne na parze 140g Surówka z kapusty kiszzonej 120g porzeczka 100g+ rządek gorzkiej czekolady 80 % kakao Kompot b z 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>
Bułka grahamka z bieluchem I ogórkiem kiszonym (1, 7)	Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kanapki pieczywa pełnoziarnistego pastą z fasoli z kielkami I papryka 2 szt (1)	kisiel b z cukru 140g posypyany wiórkami kokosowymi 10 g (8)	Ciasta owsiane ze słonecznikiem (bez dodatku cukru) 40 g (1,7)	Jabłko 120 g z masłem orzechowym 15 g (8)	Sok wielowarzywny 250 ml (9)
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Filet z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 80g Sałata 15 g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7)	Masło 16,6g Polędwica sopocka 60g Ogórek kiszony 100g Piórka czerwonej cebuli 10 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt. (1, 7)	Masło 16,6g ogórek świeży 100g kielki rzodkiewki 10 g Pasta twarogowa 100 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	Masło 16,6g Szynka konserwowa 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna 1 szt (1. 3. 7)	Masło 16,6g Jajko gotowane 60 g Szynka wiejska 30 g Pomidor z natką pietruszki 120g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt. (1, 7)	Masło 16,6g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Cukinia grillowana z ziołami 120g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 3, 4, 7)	Masło 16,6g sałata 100g Burak gotowany plastry z roszponką 120 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Herbata czarna 1 szt (1, 7)

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.

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 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.

**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.