

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW – ALERGENY 12-18.10.2024 R.

Sobota 12.10.2024 r	Niedziela 13.10.2024	Poniedziałek 14.10.2024	Wtorek 15.10.2024	Środa 16.10.2024	Czwartek 17.10.2024	Piątek 18.10.2024
ŚNIADANIE Płatki ryżowe pełnoziarniste na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Polędwica drobiowa 60g Ogórek kiszony 70g, pomidor 50g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 4, 7)	ŚNIADANIE Płatki orkiszowe z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta rybna 100 g Ogórek 80g, papryka czerwona 40g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	ŚNIADANIE Płatki owsiane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g); Masło 16,6g Polędwica sopocka 60g Papryka żółta 100g, kielki brokuła 5 g sałata masłowa 15 g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	ŚNIADANIE Płatki jęczmienne na mleku 300g; Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) ; Masło 16,6g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g Brokuł gotowany 80g, pomidorki koktajlowe 40g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	ŚNIADANIE Ryż basmati na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g); Masło 16,6g Szynka wiejska 60g Papryka konserwowa 100g, sałata lodowa 20g Sałata 20g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7, 9)	ŚNIADANIE Płatki jaglane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g); Masło 16,6g Cukinia grillowana z ziołami 80g, pomidorki koktajlowe 40g Polędwica z piersi kurczaka 60g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	ŚNIADANIE Kasza owsiana na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g); Masło 16,6g Pomidor 100g, sałata 20g Serek wiejski 100g Herbata czarna 1 szt (1, 7)
II ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150g (7)	II ŚNIADANIE Kiwi 100g + 2 kostki gorzkiej czekalady 80% zaw. Kakao (15g) (8)	II ŚNIADANIE Budyń jaglany na mleku bez cukru 150g (7)	II ŚNIADANIE Jabłko 120g z migdałami 10 g (8)	II ŚNIADANIE Bułka grahamka z serem żółtym i rukolą 2szt (1, 7)	II ŚNIADANIE Maca pełnoziarnista 30g z dżemem niskosłodzonym 30 g (1)	II ŚNIADANIE Bułka grahamka z pastą z fasoli i ziemniaków 2szt (1,7)
OBIAD Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami z mąki pełnoziarnistej 400g pulpety wieprzowe na parze 140g Kasza gryczana 200g Burak gotowany w plastrach z sosem winegret 150g Kompot bz cukru 250 ml Ciastka owsiane bz cukru 80g (1, 3, 7, 9)	OBIAD Rosół z makaronem durum marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki 300g Schab pieczony z ziołami i warzywami 140g Kapusta zasmażana 150g Kompot bz cukru 250 ml jabłko 100g (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa ogórkowa bez mąki i śmietany 400g Duszona pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-musztardowym z zielonym groszkiem 140g Kasza jęczmienna z pieczak 200g Surówka z marchewki, selera z orzechami 150g Kompot bz cukru 250 ml mandarynka 100 g (1, 7, 9)	OBIAD Zupa fasolowa bz boczku i mąki 400g Pierogi z mąki pełnoziarnistej z mięsem drobiowo-wieprzowym gotowane 250g Sałata lodowa z pomidorem i winegretem Kompot bz cukru 250 ml Jogurt naturalny 150g (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa brokułowa bez mąki i śmietany z grzankami razowymi 400g Ziemniaki gotowane 300g z jajem sadzonym (2szt) Sałata z jogurtem naturalnym (150g) Kompot bez cukru 250 ml gruszka 100g (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa pieczarkowa z makaronem durum bz mąki i śmietany 400g Ryż z warzywami i kurczakiem 350g Fasolka szparagowa 150g Kompot bz cukru 250 ml Serek homogenizowany naturalny 150g (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa pomidorowa z ryżem basmati, bz maki i śmietany 400g Ziemniaki 300g Filet z miruny smażony bez panierki z ziołami i natką pietruszki 140g; Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot bz cukru 250 ml Pomarańcza 100g (1, 3, 4, 7, 9)
PODWIECZOREK Gusza 120g, orzechy nerkowca 10g (8)	PODWIECZOREK Kanaпки z pastą jajeczną 2szt, cykorii 10g (1, 3, 7)	PODWIECZOREK Wafle ryżowe z brązowego ryżu 20g z masłem orzechowym (8)	PODWIECZOREK Bułka grahamka z pastą z soczewicy 2szt, ogórek kiszony 50g (1, 7)	PODWIECZOREK Kefir naturalny 150g (7)	PODWIECZOREK Pomarańcza 100g, płatki migdałowe 10g (8)	PODWIECZOREK Jogurt naturalny (100g) z musli orkiszowym (30g)

KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g); Masło 16,6g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Pomidor 110g, sałata 10g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szynka z indyka 60g Rzodkiewka 70g, ogórek świeży 50g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta twarogowo-jajeczna 100g Pomidor 110g, rosłonka 10g Herbata czarna 1 szt (1, 7, 9)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g; ser żółty 30g Jajko gotowane ze szczypiorkiem 1 szt Herbata czarna 1 szt Ogórek 120g; sałata 20 g (1, 3)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g); Masło 16,6g Ser biały 100g Rzodkiewka 70g, ogórek świeży 50g ; Herbata czarna 1 szt (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g); Masło 16,6g Pasta jajeczna 100g ogórek kiszony 110g, kielki lucerny 10g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g); Masło 16,6g ser żółty 60g Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 80g papryka żółta 100g 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

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.

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.