

# DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW–ALERGENY 09-15.11.2024 R.

Sobota 09.11.2024 r	Niedziela 10.11.2024	Poniedziałek 11.11.2024	Wtorek 12.11.2024	Środa 13.11.2024	Czwartek 14.11.2024	Piątek 15.11.2024
<b>ŚNIADANIE</b> Płatki ryżowe pełnoziarniste na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Polędwica drobiowa 60g Ogórek kiszony 70g, pomidor 50g Herbataczarna 1szt (1, 3, 4, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki orkiszowe z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta rybna 100 g Ogórek 80g, papryka czerwona 40g Herbataczarna 1szt (1, 4, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki owsiane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Polędwica sopocka 60g Papryka 110g, kiełki rzodkiewki 5 g Herbataczarna 1szt (1, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jęczmienne na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Masło 16,6g Sałatkaryżowa z kurczakiem 120g Ogórek kiszony 120g Herbataczarna 1szt (1, 3, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Ryż basmati na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szynka wiejska 60g Papryka konserwowa 100g, sałata lodowa 20g Herbataczarna 1szt (1, 3, 7, 9)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jaglane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Polędwica z piersi kurczaka 60g Cukinia grillowana z ziołami 80g, pomidorki koktajlowe 40g Herbataczarna 1szt (1, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Kasza owsiana na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Masło 16,6g Serek wiejski 100g Pomidor 100g, sałata 20g Herbataczarna 1szt (1, 7)
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt naturalny 150g (7)	<b>II ŚNIADANIE</b> Kivi 100g + 2 kostki gorzkiej czekalady 80% zaw. kakao (15g) (8)	<b>II ŚNIADANIE</b> Budyń jaglany na mleku bez dodatku cukru 150g (7)	<b>II ŚNIADANIE</b> Jabłko 120g z migdałami 10 g (8)	<b>II ŚNIADANIE</b> Bułka grahamka z serem żółtym i rukolą 2szt (1, 7)	<b>II ŚNIADANIE</b> Sok pomidorowy 200ml	<b>II ŚNIADANIE</b> Bułka grahamka z pastą z fasolii i ogórkami świeżymi 2szt. (1,7)
<b>OBIAD</b> Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami z mąki pełnoziarnistej 400g pulpety wieprzowe na parze 140g Kasza gryczana 200g Burak gotowany w plasterach z sosem vinegret 150g Kompot bez cukru 250 ml Ciastka owsiane bez cukru 80g (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Rosół z makaronem durum marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki 300g Schab pieczony z ziołami i warzywami 140g Kapusta zasmażana 150g Kompot bez cukru 250 ml Kefir naturalny 150g (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Zupa ogórkowa bez mąki i śmietany 400g Duszona pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-musztardowym z zielonym groszkiem 140g Kasza jęczmienna pęczak 200g Surówka z marchewki, seleraz orzechami 150g Kompot bez cukru 250 ml Mandarynka 100 g (1, 7, 9, 10)	<b>OBIAD</b> Zupa fasolowa bez boczku i mąki 400g Pierogi z mąki pełnoziarnistej z mięsem drobiowo-wieprzowym gotowane 250g Sałata lodowa z pomidorem i winegretem Kompot bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 150g (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> 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 Banan 100g (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Zupa pieczarkowa z makaronem durum bez mąki i śmietany 400g Ryż z warzywami i kurczakiem 350g Fasolka szparagowa 150g Kompot bez cukru 250 ml Serek homogenizowany naturalny 150g (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Zupa pomidorowa z ryżem basmati, bez mąki i śmietany 400g Ziemniaki 300g Filet z miruny smażony bez panierki z ziołami i natką pietruszki 140g Surówka kapusty pekińskiej 150g Kompot bez cukru 250 ml Gruszka 100g (1, 3, 4, 7, 9)
<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko 120g, orzechy nerkowca 10g (8)	<b>PODWIECZOREK</b> Kanapki z pastą jajeczną 2szt, cykorią 10g (1, 3, 7)	<b>PODWIECZOREK</b> Bułka grahamka z pastą z soczewicy 2szt, ogórek kiszony 50g (1, 7)	<b>PODWIECZOREK</b> Wafle ryżowe z brązowego ryżu 20g z masłem orzechowym (8)	<b>PODWIECZOREK</b> Maślanka naturalna 150g (7)	<b>PODWIECZOREK</b> Pomarańcza 100g, płatki migdałowe 10g (8)	<b>PODWIECZOREK</b> Jogurt naturalny (100g) z musli orkiszowym (30g) (1,7)

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

K:2370.0/B:115.8	K:2399.4/B:107.5	K:2389.7/B:100.9	K:2277.9/B:99.7	K:2399.7/B:99.8	K:2345.0/B:103.4	K:2383.6/B:100.7
T:73.1/WP:275.8	T:78.9/WP:319.9	T:75.7/WP:306.5	T:76.6/WP:251.1	T:80.9/WP:316.2	T:75.5/WP:286.3	T:81.4/WP:302.8
F:49.7/WW:27.7	F:62.0/WW:33.1	F:52.8/WW:31.0	F:46.3/WW:25.4	F:59.2/WW:31.6	F:51.0/WW:28.9	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 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.