

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (09-15.03.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 09.03.2024 r	Niedziela 10.03.2024 r	Poniedziałek 11.03.2024 r	Wtorek 12.03.2024 r	Środa 13.03.2024 r	Czwartek 14.03.2024 r	Piątek 15.03.2024r
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
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)	Płatki jaglane z mlekiem 200g Masło 16,6g pasztet pieczony 80g kalarepa plastry 80 g sałata 15 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	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)	Płatki owsiane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Rzodkiewka 80 g szczypiorek 10 g Masło 16,6g Połędwica z piersi kurczaka 60g Herbata czarna 1 szt. (1, 7)	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)	Ryż basmati namleku 200g Masło 16,6g pomidor bez skórki 80g papryka żółta 40 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Szytka 60g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	Zacierka razowa na mleku 200g Dynia na parze z białym serem 120g Masło 16,6g ser żółty 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7)
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Marchewka 100g + płatki migdałowe 10 g (8)	Sok marchwiowy przecierany 250 ml (9)	Smoleń owocowy PURE bez dodatku cukru 200g (7)	Kanapki z pieczywem pełnoziarnistym z serem żółtym i ogórkiem 2 szt. (1, 7)	Melon 120 g, orzechy 15g (8)	Maca pełnoziarnista 20g z dżemem niskosłodzonym 20 g (1)	Jogurt owocowy PURE bez dodatku cukru 200g (7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zawieź z ziemniakami i śmietaną 400g Ryż brązowy z jabłkami i cynamonem b z c u k r u 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 200g Schab duszony w sosie własnym 140g Kalafior i fasolka szparagowa na parze 120g Gruszka 100g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g gulasz drobiowy 140g kasza orkiszowa 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 mąki i śmietany 400g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 120g Ryż naturalny brązowy 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 wątróbka drobiowa w sosie własnym 140g ziemniaki 200g 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 z kukurydzą i groszkiem 200g Stek wieprzowy na parze z cebulką 140g mix warzyw na parze 120g kefir 150g Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	Krupnik z kaszą pęczak 400g Ziemniaki 200g kolczyki na parze 140g Surówka z kapusty kiszzonej 120g marchewka 100g + rzodek gorzkiej czekolady 80 % kakao Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 4, 7, 9)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Bułka grahamka z bieluchem i ogórkiem kiszonym (1, 7)	Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kanapki z pieczywem pełnoziarnistym z pastą z fasolki z kielkami i papryka 2szt (1)	kisiel b z cukru 140g	Ciasta owsiane ze słonecznikiem (bez dodatku cukru) 40 g (1,7)	Grahamka z pasztetem 60g ze świeżym ogórkiem 60 g (1)	Sok wielowarzywny 250 ml (9)
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
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 Połędwica 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) Salatka 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 rozspanką 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 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.