

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW–ALERGENY 25-31.05.2024 R.

Sobota 25.05.2024 r	Niedziela 26.05.2024	Poniedziałek 27.05.2024	Wtorek 28.05.2024	Środa 29.05.2024	Czwartek 30.05.2024	Piątek 31.05.2024
ŚNIADANIE Płatki ryżowe na mleku 200g Masło 16,6g Połudwica drobiowa 60g Ogórek kiszony 100g, pomidor 50g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 3, 4, 7)	ŚNIADANIE Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Ogórek 100g, papryka czerwona 50g Masło 16,6g Pasta rybna 100 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Herbata czarna 1 szt (1, 7)	ŚNIADANIE Płatki owsiane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Papryka żółta 100g, kielki brokuła 10g Połudwica sopocka 60g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	ŚNIADANIE Płatki jęczmienne na mleku 200g Sałatka ryżowa z kurczakiem 100g Brokuł gotowany 100g, pomidorki koktajlowe 60g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	ŚNIADANIE Ryż basmati na mleku 200g Papryka konserwowa 100g, cykorja 10g Szynka wiejska 60g Masło 16,6g Sałata 20g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7, 9)	ŚNIADANIE Płatki jaglane na mleku 200g Cukinia grillowana z ziołami 100g, pomidorki koktajlowe 60g Połudwica z piersi kurczaka 60g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7)	ŚNIADANIE Płatki ryżowe z mlekiem 200g Masło 16,6g Pomidor 100g, sałata 10g Serek wiejski 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7)
II ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150g z borówką (50g) (7)	II ŚNIADANIE Kivi 100g gorzka czekolada (20g) (7)	II ŚNIADANIE Budyń jaglany bez cukru 150g (7)	II ŚNIADANIE Jabłko 100g, (8)	II ŚNIADANIE kanapki z serem żółtym i rukolą 2szt (1, 7)	II ŚNIADANIE Maca pełnoziarnista 30g z dżemem niskosłodzonym (1)	II ŚNIADANIE Kanapki z pastą z fasoli ogórkami świeżymi 2szt (1,7)
OBIAD Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami z maki pełnoziarnistej 400g pulpety wieprzowe na parze 140g Kasza gryczana 200g Burak gotowany w plasterach z sosem vinegret 150g Ciastka owsiane bez cukru 80g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	OBIAD Rosół z makaronem durum marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki 200g Schab pieczony z ziołami i warzywami 140g Surówka z kapusty pekińskiej 150g jabłko 100g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa ogórkowa bez maki i śmietany 400g Duszona pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-musztardowym z zielonym groszkiem 140g Kasza pęczak 200g Surówka z marchewki, jabłka, selera z orzechami 150g melon 100 g Kompot bez cukru 200 ml (1, 7, 9)	OBIAD Zupa fasolowa bez boczku i maki 400g Pierogi z maki pełnoziarnistej z mięsem drobiowo-wieprzowym gotowane 250g Sałata lodowa z pomidorem i winegretem Jogurt naturalny 150g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa brokułowa bez maki i śmietany z grzankami razowymi 400g Ziemniaki gotowane 300g z jajem sadzonym (2szt) Sałata z jogurtem naturalnym (100g) Kompot bez cukru 200 ml gruszka 100g (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa pieczarkowa z makaronem durum bez maki i śmietany 400g Ryż z warzywami i kurczakiem 300g Fasolka szparagowa 150g Kompot bez cukru 200 ml Serek homogenizowany naturalny 150g (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa pomidorowa z ryżem basmati, bez maki i śmietany 400g Ziemniaki 300g Filet z ryby pieczony z natką pietruszki 140g Surówka z kapusty kiszzonej 150g arbuz 100g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 4, 7, 9)
PODWIECZOREK Gusza 100g, orzechy nerkowca 10g (8)	PODWIECZOREK Kanapki z pastą jajeczną 2szt, sałata 10g (1, 3, 7)	PODWIECZOREK Kanapki z pastą z soczewicy 2szt, ogórek kiszony 50g (1, 7)	PODWIECZOREK Wafle ryżowe z brązowego ryżu 30g	PODWIECZOREK Kefir naturalny 150g (7)	PODWIECZOREK Tuszkawki 100g, płatki migdałowe 10g (8)	PODWIECZOREK Jogurt naturalny (70g) z musli orkiszowym (30g) (1,7)

KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Masło 16,6g Połudwica wieprzowa luksusowa 60g Pomidor 100g, sałata 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7) K: 2370.0 / B: 115.8 T: 73.1 / WP: 275.8 F: 49.7 / WW: 27.7	Masło 16,6g Szynka z indyka 60g Rzodkiewka 100g, ogórek kiszony 50g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7) K: 2399.4 / B: 107.5 T: 78.9 / WP: 319.9 F: 62.0 / WW: 33.1	Masło 16,6g Pasta twarogowo-jajeczna 100g Pomidor 100g, roszonek 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7, 9) K: 2389.7 / B: 100.9 T: 75.7 / WP: 306.5 F: 52.8 / WW: 31.0	Masło 16,6g ser żółty 30g Jajko gotowane ze szczypiorkiem 1 szt Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt Ogórek 100g (1, 3) K: 2277.9 / B: 99.7 T: 76.6 / WP: 251.1 F: 46.3 / WW: 25.4	Masło 16,6g Ser biały 100g Rzodkiewka 100g, szczypiorek 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7) K: 2399.7 / B: 99.8 T: 80.9 / WP: 316.2 F: 59.2 / WW: 31.6	Masło 16,6g Szynka wiejska 60g, pomidor z natką pietruszki (100g) Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7) K: 2345.0 / B: 103.4 T: 75.5 / WP: 286.3 F: 51.0 / WW: 28.9	Masło 16,6g ser żółty 60g Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 80g papryka żółta 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1,7) K: 2383.6 / B: 100.7 T: 81.4 / WP: 302.8 F: 60.2 / WW: 30.8

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 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.