

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYH WĘGLOWODANÓW (01-07.06.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 01.06.2024	Niedziela 02.06.2024	Poniedziałek 03.06.2024	Wtorek 04.06.2024	Środa 05.06.2024	Czwartek 06.06.2024	Piątek 07.06.2024
ŚNIADANIE Platki 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)	ŚNIADANIE Platki 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)	ŚNIADANIE Platki ziemniaczane z mlekiem 200g S 2 jaja gotowane 100 g Pomidor 120g zesztywniałym 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Masło 16,6g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7, 9)	ŚNIADANIE Platki 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)	ŚNIADANIE Kasza jaglana namleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt Ogórek małosolny 100g + cebulka czerwona 10 g twarożek wiejski 100g Masło 16,6 (1, 7)	ŚNIADANIE Ryż basmati namleku 200g Masło 16,6g pomidor bez skórki 120g sałata 10 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Szybowka 60g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	ŚNIADANIE Zacierka razowa na mleku 200g Masło 16,6g ser żółty 60g ogórek 80 g+ żółta papryka 40 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Herbata czarna 1 szt (1, 7)
II ŚNIADANIE Abyzpasztecik 150g + płatki migdałowe 10 g (8)	II ŚNIADANIE Sok marchwiowy przecierany 250 ml (9)	II ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150g z białą zbródką 50g (7)	II ŚNIADANIE Maca pełnoziarnista 20g z dżemem niskosłodzonym 20 g (1, 7)	II ŚNIADANIE Melon 120 g, orzechy 15g (8)	II ŚNIADANIE Bułka pełnoziarnista z pasztecikiem warzywno-drobiowym I ogórkiem 2szt. (1,8,9)	II ŚNIADANIE Kefir 200 g (7)
OBIAD Barszcz czerwony z ziemniakami 400g Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem b z c u k r u 300g Kompot b z cukru 200 ml jogurt naturalny 150g (1, 3, 7, 9)	OBIAD 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)	OBIAD Barszcz biały z białą kielbaską 400g Gulasz z indyka z papryką I pieczarkami 140g kasza orkiszowa z warzywami 300g surówka z białej kapusty (150g) jabłko 100g Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa szczawiowa z jajkiem b z mąki i śmietany 400g Pieczone udko z kurczaka z włoszczyzną 140g Buraczki pieczone cytryną 120g Ryż naturalny brązowy z pesto z natki pietruszki 200g Sok warzywny 250ml Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g Surówka z czerwonej kapusty 120g filet z kurczaka w sosie własnym 140g makaron pełnoziarnisty 200 g Jogurt naturalny 100 g + musli bez dodatku cukru 20 g Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami z mąki razowej 400g Kasza jęczmienna pęczak z kukurydzą i groszkiem 200g Stek wieprzowy na parze z cebulką 140g Sałata lodowa z ogórkiem, pomidorem I winegretem 120g gruszka 100g Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 7, 9,10)	OBIAD Krupnik z kaszą pęczak 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Ryba pieczona z ziemniakami 140g Surówka z kapusty kiszzonej 120g banan 100g+ rzodek gorzkiej czekolady 80 % kakao Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 4, 7, 9)
PODWIECZOREK Bułka grahamka z bieluchem I ogórkiem kiszonym (1, 7)	PODWIECZOREK Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	PODWIECZOREK Kanałki z pieczywa pełnoziarnistego pastą z fasolą i kielkami I papryka 2szt (1)	PODWIECZOREK Jabłko 100 g z masłem orzechowym 20 g (8)	PODWIECZOREK Ciasta owsiane ze słonecznikiem (bez dodatku cukru) 40 g (1,7)	PODWIECZOREK Serek homogenizowany naturalny (7)	PODWIECZOREK Sok wielowarzywny 250 ml (9)
KOLACJA Filet z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 80g Sałata 15 g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt	KOLACJA 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)	KOLACJA Masło 16,6g ogórek świeży 100g sałata 10 g Pasta twarogowa 100 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	KOLACJA Masło 16,6g Szynka konserwowa 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	KOLACJA Masło 16,6g Jajko gotowane 60 g Szynka wiejska 30 g Pomidor z natką pietruszki 120g Sałata 10 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt. (1, 7)	KOLACJA Masło 16,6g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Cukinia grillowana z ziołami 100g rzodkiewki 40 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 3, 4, 7)	KOLACJA 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

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.