

# DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW–ALERGENY 22-28.06.2024 R.

Sobota 22.06.2024 r	Niedziela 23.06.2024	Poniedziałek 24.06.2024	Wtorek 25.06.2024	Środa 26.06.2024	Czwartek 27.06.2024	Piątek 28.06.2024
<b>ŚNIADANIE</b> Płatki ryżowe na mleku 200g Masło 16,6g Polędwica drobiowa 60g Ogórek małosolny 100g, pomidor 50g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 3, 4, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> 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)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki owsiane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Papryka żółta 100g, sałata lodowa 20g Polędwica sopocka 60g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jęczmiennie 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)	<b>ŚNIADANIE</b> Ryż basmati na mleku 200g Papryka żółta 100g, cykorja 10g Szynka wiejska 60g Masło 16,6g Sałata 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7, 9)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jaglane na mleku 200g Cukinia grillowana z ziołami 100g, pomidorki koktajlowe 60g Polędwica z piersi kurczaka 60g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> 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)
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt naturalny 150g z borówką amerykańską 50 g (7)	<b>II ŚNIADANIE</b> Arbuz 150g z pestkami dyni 10 g (8)	<b>II ŚNIADANIE</b> Budyń jaglany bez cukru 150g (7)	<b>II ŚNIADANIE</b> Jabłko 100g (8)	<b>II ŚNIADANIE</b> kanapki z serem żółtym i rukolą 2szt (1, 7)	<b>II ŚNIADANIE</b> Macapelnioziarnista 30g z dżemem niskosłodzonym 30 g (1)	<b>II ŚNIADANIE</b> Kanapki z pastą z fasoli i ogórkiem świeżym 2szt (1,7)
<b>OBIAD</b> Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami z mąki pełnoziarnistej 400g Indyk w sosie koperkowym 140 g Kasza gryczana 200g Burak gotowany w plasterkach z sosem vinegret 150g Ciastka owsiane bez cukru 80g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> 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)	<b>OBIAD</b> Zupa ogórkowa bez mąki 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 nektarynka 100 g Kompot bez cukru 200 ml (1, 7, 9)	<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 Jogurt naturalny 150g Kompot bez cukru 200 ml (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 (100g) Kompot bez cukru 200 ml gruszka 100 (1, 3, 7, 9)	<b>OBIAD</b> Zupa pieczarkowa z makaronem durum bez mąki 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)	<b>OBIAD</b> Zupa pomidorowa z ryżem basmati, bez mąki i śmietany 400g Ziemniaki 300g pulpety rybne z natką pietruszki 140g Surówka z kapusty kiszzonej 150g brzoskwinia 100g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 4, 7, 9)
<b>PODWIECZOREK</b> Gusza 100g, orzechy nerkowca 10g (8)	<b>PODWIECZOREK</b> Kanapki z hummusem 2szt, sałata 10g (1, 3, 7)	<b>PODWIECZOREK</b> Kanapki z pastą z soczewicy 2szt, ogórek kiszony 50g (1, 7)	<b>PODWIECZOREK</b> Wafle ryżowe z brązowego ryżu 30g z masłem orzechowym 20 g	<b>PODWIECZOREK</b> Kefir naturalny 150g (7)	<b>PODWIECZOREK</b> Borówki 100g, płatki migdałowe 10g (8)	<b>PODWIECZOREK</b> Jogurt naturalny (100g) z musli orkiszowym (30g)

KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Masło 16,6g Polędwica wieprzowa luksusowa 60 g 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 świeży 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 Paszтет domowy pieczony 80g 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 z natką pietruszki 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 Pasta jajeczna 100g ogórek świeży 100g, sałata 10g 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 Sałata 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

**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.

**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