

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (29.06-05.07.2024 r.) - ALERGENY

| Sobota 29.06.2024 | Niedziela 30.06.2024 | Poniedziałek 01.07.2024 | Wtorek 02.07.2024 | Środa 03.07.2024 | Czwartek 04.07.2024 | Piątek 05.07.2024 |
|---|--|---|--|---|---|---|
| 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) | ŚNIADANIE Płatki jaglane z mlekiem 200g Masło 16,6g; sałata 15 g paszтет pieczony 80g oggórek kiszony 80 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7) | ŚNIADANIE Płatki jęczmień 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 Płatki 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 kiszony 100g + cebulka czerwona 10 g twarożek wiejski 100g Masło 16,6 (1, 7) | ŚNIADANIE Ryż basmati namleku 200g Masło 16,6g pomidor bez skórki 80g papryka żółta 40 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Szykwa 60g Herbata czarna 1 szt (1, 7) | ŚNIADANIE Zacierka razowa na mleku 200g Dynia na parze z bazylią 120g Masło 16,6g ser żółty 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Herbata czarna 1 szt (1, 7) |
| II ŚNIADANIE Mleko 120g + płatki migdałowe 15 g (8) | II ŚNIADANIE Sok marchwiowy przecierany 250 ml (9) | II ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150g z brzošką 50g (7) | II ŚNIADANIE Chlepek chrupki pełnoziarnisty 20g z dżemem niskosłodzonym 20 g | II ŚNIADANIE Arbuz 120 g, orzechy 15g (8) | II ŚNIADANIE Bułka pełnoziarnista z paszтетem warzywno-drobiowym I ogórkami 2 szt. | II ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150 g + jeżyna 50 g (7) |
| OBIAD Barszcz biały z białą kielbaską 400g Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem b z c u k r u 300g Kompot b z cukru 200 ml kefir 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 Nektarynka 100g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9) | OBIAD Barszcz czerwony z ziemniakami 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 140g Buraczki pieczone 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) | OBIAD Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g Surówka z czerwonej kapusty 120g filet z kurczaka w sosie własnym 140g ziemniaki 300g 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 jęczmieńna pęczak z kukurydzą i groszkiem 200g Stek wieprzowy na parze z cebulką 140g Sałata lodowa z ogórkiem, pomidorem I winogretem 120g kefir 150g Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 7, 9, 10) | OBIAD Krupnik z ryżem 400g Ziemniaki 300g z koperkiem 5g Ryba na parze 140g Surówka z kapusty kiszzonej 120g b z owocami 100g+ rzodek gorzkiej czekolady 80 % kakao Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 4, 7, 9) |
| PODWIECZOREK Bułka grahamka z bieluchem I ogórkami kiszonym (1, 7) | PODWIECZOREK Serek homogenizowany naturalny 150g (7) | PODWIECZOREK Kanapki z pieczywa pełnoziarnistego pastą z fasolki z kielkami I papryka 2 szt (1, 7) | PODWIECZOREK Kiwi 100 g + migdały 10g (8) | PODWIECZOREK Ciasta owsiane ze słonecznikiem (bez dodatku cukru) 40 g (1, 7) | PODWIECZOREK Banan 120 g z masłem orzechowym 15 g (8) | 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 (1, 7) | KOLACJA Masło 16,6g Polędwica sopocka 60g Kalarepa plastry 80g 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)Sałata jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Pomidorki koktajlowe 60 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 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 120g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 3, 4, 7) | KOLACJA Masło 16,6g serek wiejski granulowany 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 |
|--|---|---|---|---|---|---|

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.