

# DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW – ALERGENY 20-26.07.2024 R.

Sobota 20.07.2024 r	Niedziela 21.07.2024	Poniedziałek 22.07.2024	Wtorek 23.07.2024	Środa 24.07.2024	Czwartek 25.07.2024	Piątek 26.07.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Płatki ryżowe na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Ser biały 60g Ogórek świeży 100g Kalarepa plastry 50g Herbata czarna 1 szt  (1, 3, 4, 7)	Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Masło 16,6 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Szyńka z indyka 60 g Ogórek kiszony 100g Papryka czerwona 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka  (1, 7)	Płatki owsiane na mleku 200g Masło 16,6 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Polędwica sopocka 60g Papryka żółta 100g, roszponka 10g Herbata czarna 1 szt  (1, 7)	Płatki jęczmienne na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Sałatka warzywna z kurczakiem 100g Ogórek małosolny 100g, pomidorki koktajlowe 60g Herbata czarna 1 szt  (1, 3, 7)	Ryż basmati na mleku 200g Masło 16,6 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Paszтет mięsny min. 80 % mięsa 80g Papryka czerwona 100g, Rukola 10g )Herbata czarna 1 szt  (1, 3, 7, 9)	Płatki jaglane na mleku 200 g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Polędwica z piersi kurczaka 60g Cukinia grillowana z ziołami 100g, Pomidorki koktajlowe 60g Herbata czarna 1 szt  (1, 7)	Kluski lane z mąki razowej na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Serek wiejski 100g Dżem 60g Pomidor 100g, Sałata 10g Herbata czarna 1 szt  (1, 7)
<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>
Jogurt naturalny 150g (7)	Winogrono czerwone 100g + gorzka czekolada 20g (7)	Kefir naturalny 150 g (7)	Wafle ryżowe z brązowego ryżu 30g	Kanapki z serem żółtym i rukolą 2szt. (1, 7)	Sok pomidorowy 200 ml	Kanapki z pastą z fasoli i ogórkiem kiszonym 2szt. (1,7)
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami z mąki pełnoziarnistej 400g Indyk w sosie koperkowym 140g Kasza gryczana 200g Burak gotowany w plastrach z sosem vinegret 170g Ciastka owsiane bz cukru 80g Kompot bz cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	Rosół z makaronem durum marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki 200g Schab pieczony z ziołami i warzywami 140g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką ogórkiem pomidorem 150g j Maca pełnoziarnista 20g +masło orzechowe 20g Kompot bz cukru 200 ml (1, 3, 7, 8, 9)	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 Melon 100 g Kompot bz cukru 200 ml (1, 7, 9)	Zupa fasolowa bz boczku i mąki 400g Pierogi z mąki pełnoziarnistej z mięsem drobiowo-wieprzowym gotowane 250g Sałata lodowa z pomidorem i winegretem Jogurt naturalny 150g Kompot bz cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa brokułowa bez mąki i śmietany z grzankami razowymi 400g Pieczone udko z włoszczyzna 140 g Ziemniaki gotowane 300g Tagiatelle warzywne 150g Banan 100g Kompot bez cukru 200 ml  (1, 3, 7, 9)	Zupa pieczarkowa z makaronem durum bz mąki i śmietany 400g Kasza bulgur z warzywami i kurczakiem 300g Fasolka szparagowa 150g Kompot bz cukru 200 ml Serek homogenizowany naturalny 150g (1, 3, 7, 9)	Zupa pomidorowa z ryżem basmati, bz maki i śmietany 400g Ziemniaki 300g Pulpety rybne z natką pietruszki 140g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Nektarynka 100g Kompot bz cukru 200 ml  (1, 3, 4, 7, 9)
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Orzechy 100g, orzechy nerkowca 10g (8)	Budyń jaglany bez cukru 150g (7)	Kanapki z pastą z wędliną drobiową 2szt, ogórek kiszony 50g (1, 7)	Jabłko 100g + masło orzechowe 100% 20g (8)	Maślanka naturalna 150g (7)	Pieczywo chrupkie graham 20 g (1)	Jogurt naturalny (70g) z musli bez cukru (30g)

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.

KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Polędwica wieprzowa luksusowa 30g Pasta z ciecierzycy 50 g Pomidor 100g, Sałata 10g 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 Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Pasta rybna (z tuńczykiem )100g Rzodkiewka 100g Ogórek 50g Herbata czarna 1 szt.  (1, 4, 7)  K: 2399.4 /B: 107.5 T: 78.9/WP: 319.9 F: 62.0/WW: 33.1	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Twarożek ze szczypiorkiem 100g Pomidor 100g, pióra czerwonej cebuli 10g Herbata czarna 1 szt  (1, 7)  K: 2389.7/B: 100.9 T: 75.7/WP: 306.5 F: 52.8/WW: 31.0	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Szynka wieprzowa 60g Jajko gotowane z majonezem i szczypiorkiem 1 szt Ogórek świeży 100g Sałata 10g Herbata czarna 1 szt  (1, 3, 7)  K: 2277.9/B: 99.7 T: 76.6/WP: 251.1 F: 46.3/WW: 25.4	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Ser biały 100g Rzodkiewka 100g, szczypiorek 10g 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 Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Pasta jajeczna 100g Ogórek świeży 100g, Sałata 10g 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 Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Ser żółty 60g Tradycyjna sałatka jarzynowa 80g, Papryka czerwona 100g Herbata czarna 1 szt  (1, 7, 9)  K: 2383.6/B: 100.7 T: 81.4/WP: 302.8 F: 60.2/WW: 30.8

## ALERGENY:

- Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne,
- Skorupiaki i produkty pochodne;
- Jaja i produkty pochodne;
- Ryby i produkty pochodne,
- Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
- Soja i produkty pochodne,
- Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 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;
- Seler i produkty pochodne;
- Gorczyca i produkty pochodne;
- Nasiona sezamu i produkty pochodne;
- 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;
- Łubin i produkty pochodne;
- Mięczaki i produkty pochodne.

