

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (27.07-02.08.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 27.07.2024	Niedziela 28.07.2024	Poniedziałek 29.07.2024	Wtorek 30.07.2024	Środa 31.07.2024	Czwartek 01.08.2024	Piątek 02.08.2024
ŚNIADANIE Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Ogórek 80g Papryka żółta 40 g Ser żółty 60g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	ŚNIADANIE Płatki jaglane z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g; pasztet pieczony 80g ogórek kiszony 80 g; sałata 15 g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	ŚNIADANIE Płatki jęczmień z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g); Masło 16,6g 2 jaja gotowane (120g) Pomidor 120g z szczyptką 10g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7, 9)	ŚNIADANIE Płatki owsiane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g); Masło 16,6g Rzodkiewka 80 g szczyptorek 10 g Połędwica z piersi kurczaka 60g Herbata czarna 1 szt. (1, 7)	ŚNIADANIE Kasza jaglana namleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6 g Serek wiejski 150g (kubeczek) Ogórek kiszony 100g + cebulka czerwona 10 g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	ŚNIADANIE Ryz basmati namleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szyrko 60g pomidor bez skórki 80g papryka żółta 40 g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	ŚNIADANIE Zacierka razowa na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g ser żółty 60g ogórek małosolny 100 g Herbata czarna 1 szt (1, 7)
II ŚNIADANIE Aby 130g + płatki migdałowe 10 g (8)	II ŚNIADANIE Sok marchwiowy przecierany 250 ml (9)	II ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150g z borówką 50g (7)	II ŚNIADANIE Maca pełnoziarnista 20g z dżemem niskosłodzonym 20g (1, 7)	II ŚNIADANIE Melon 120 g, orzechy 15g (8)	II ŚNIADANIE Bułka pełnoziarnista z pasztetem warzywno-drobiowym i ogórkiem 2 szt. (1,8,9)	II ŚNIADANIE Jogurt naturalny 100g+ jeżyzna 50g (7)
OBIAD Barszcz biały z białą kielbasą 400g Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem b z cukru 300g Kompot bz 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 Kompot 200 ml Gruszka 100g (1, 3, 7, 9)	OBIAD Barszcz czerwony z ziemniakami 400g kasza orkiszowa z warzywami 300g Gulasz z indyka z papryką i pieczarkami 140g surówka z białej kapusty (150g) Kompot bz cukru 200 ml jabłko 100g (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa szczawiowa z jajkiem bz mąki i śmietany 400g Ryż naturalny brązowy z pesto z natki pietruszki 200g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki pieczone z cytryną 120g Kompot bz cukru 200 ml Sok warzywny 250ml (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g Makaron pełnoziarnisty 200 g filet z kurczaka w sosie własnym z włoszczyzną 140g Surówka z czerwonej kapusty 120g Kompot bz cukru 200 ml Jogurt naturalny 100 g + musli bez dodatku cukru 20 g (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami z mąki razowej 400g Kasza jęczmieńna pęczak z kukurydzą groszkiem 200g Stek wieprzowy na parze z cebulką 140g Sałata lodowa z ogórkiem, pomidorem i winogretem 120g Kompot bz cukru 200 ml kefir 150g (1, 3, 7, 9, 10)	OBIAD Krupnik z kaszą pęczak 400g Ziemniaki z koperkiem 300g kolonyne napoje 40g Surówka z kapusty kiszonej 120g Kompot bz cukru 200 ml Biszkojty 100g+ rządek gorzkiej czekolady 80 % kakao (1, 3, 4, 7, 9)
PODWIECZOREK Bułka grahamka z bieluchem i ogórkiem kiszonym (1, 7)	PODWIECZOREK Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	PODWIECZOREK Bułka grahamka z pastą z fasoli z sałata i papryka 2 szt (1)	PODWIECZOREK Kiwi 100 g + migdały 10 g (8)	PODWIECZOREK Ciasta owsiane ze słonecznikiem (bez dodatku cukru) 40 g (1,7)	PODWIECZOREK banan 100 g z masłem orzechowym 15 g (8)	PODWIECZOREK Sok wielowarzywny 250 ml (9)
KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Filet z piersi kurczaka 60g Pomidor 120g Sałata 15 g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Połędwica sopočka 60g Rzodkiewka 80g Piórka czerwonej cebuli 10 g Herbata czarna 1 szt. (1, 7)	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g ogórek świeży 100g Sałata 15 g Pasta twarogowa 100 g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szynka konserwowa 60g Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Jajko gotowane 60 g Szynka wiejska 30 g Pomidor z natką pietruszki 120g Herbata czarna 1 szt. (1, 7)	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Cukinia grillowana z ziołami 120g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 4, 7)	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g ser żółty 100g Burak gotowany plastry z roszponką 120 g 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.