

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW – ALERGENY 17.08-23.08.2024 R.

Sobota 17.08.2024 r	Niedziela 18.08.2024	Poniedziałek 19.08.2024	Wtorek 20.08.2024	Środa 21.08.2024	Czwartek 22.08.2024	Piątek 23.08.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
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) Szynka 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) Połędwica 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) Pasztet 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) Połędwica 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)
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
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 kurczakiem 2szt. (1,7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami z mąki pełnoziarnistej 400g Indyk w sosie koperkowym 140g Kasza gryczana 200g Burak gotowany w plasterkach z sosem winogret 170g Ciastka owsiane bez cukru 80g Kompot bez 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 bez 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 Arbuz 100 g Kompot bez cukru 200 ml (1, 7, 9)	Zupa fasolowa bez boczku i mąki 400g Pierogi z mąki pełnoziarnistej z mięsem drobiowo-wieprzowym gotowane 250g Sałata lodowa z pomidorem i winogretem Jogurt naturalny 150g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa brokułowa bez mąki z grzankami razowymi 400g Pieczone udko z włościszyną 140 g Ziemniaki gotowane 300g Tagiatelle warzywne z cukini i papryki 150g Banan 100g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa pieczarkowa z makaronem durum bez mąki i śmietany 400g Kasza bulgur z warzywami i kurczakiem 300g Fasolka szparagowa 150g Kompot bez cukru 200 ml Serek homogenizowany naturalny 150g (1, 3, 7, 9)	Zupa pomidorowa z ryżem basmati, bez mąki i śmietany 400g Ziemniaki 300g Pulpety rybne z natką pietruszki 140g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Nektarynka 100g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 4, 7, 9)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Boćwina 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)

KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Połędwica wieprzowa luksusowa 30g Pasta z ciecierzycy 50 g Pomidor 100g, Sałata 10g Herbata czarna 1 szt (1, 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)	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)	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)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Ser biały 100g Rzodkiewka 100g, szczypiorek 10g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Pasta jajeczna 100g Ogórek świeży 100g, Sałata 10g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	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: 2370.0/B: 115.8 T: 73.1/WP: 275.8 F: 49.7/WW: 27.7	K: 2399.4/B: 107.5 T: 78.9/WP: 319.9 F: 62.0/WW: 33.1	K: 2389.7/B: 100.9 T: 75.7/WP: 306.5 F: 52.8/WW: 31.0	K: 2277.9/B: 99.7 T: 76.6/WP: 251.1 F: 46.3/WW: 25.4	K: 2399.7/B: 99.8 T: 80.9/WP: 316.2 F: 59.2/WW: 31.6	K: 2345.0/B: 103.4 T: 75.5/WP: 286.3 F: 51.0/WW: 28.9	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 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.