

# DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW–ALERGENY 14.09-20.09.2024 R.

Sobota 14.09.2024 r	Niedziela 15.09.2024	Poniedziałek 16.09.2024	Wtorek 17.09.2024	Środa 18.09.2024	Czwartek 19.09.2024	Piątek 20.09.2024
<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 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Ser biały 60g Ogórek świeży 100g Kalarepa plastry 50g Herbataczarna 1szt. (1, 3, 4, 7)	Płatki orkiszowe z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6 g Szyunka z indyka 60 g Ogórek kiszony 100g Papryka czerwona 50g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Płatki owsiane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6 g Połędwica sopocka 60g Papryka 100g, roszponka 10g Herbataczarna 1szt (1, 7)	Płatki jęczmienne na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Sałatka warzywna z kurczakiem 100g Ogórek małosolny 120g Herbataczarna 1szt (1, 3, 7)	Ryż basmati na mleku 300g Masło 16,6 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Paszтет mięsny min. 80 % mięsa 80g Papryka czerwona 100g, Rukola 10g Herbataczarna 1szt (1, 3, 7, 9)	Płatki jaglane na mleku 300 g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Połędwica z piersi kurczaka 60g Cukinia grillowana z ziołami 100g, Pomidorki koktajlowe 60g Herbataczarna 1szt (1, 7)	Kluski lane z mąki razowej na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Serek wiejski 100g (kubek) Dżem 60g Pomidor 100g, Sałata 10g Herbataczarna 1szt (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)	Banan 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 winegret 170g Kompot bez cukru 250 ml Ciastka owsiane bez cukru 80g (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 Kompot bez cukru 250 ml Maca pełnoziarnista 20g (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, seler z orzechami 150g Kompot bez cukru 250 ml Arbuz 100 g (1, 7, 8, 9)	Zupa fasolowa bez boczku i mąki 400g Pierogi z mąki pełnoziarnistej z mięsem drobiowo-wieprzowym gotowane 250g Sałata lodowa z pomidorem i winegretem Kompot bez cukru 250 ml Jogurt naturalny 150g (1, 3, 7, 9)	Zupa brokułowa bez mąki z grzankami razowymi 400g Pieczone udko z włoścyszyną 140 g Ziemniaki gotowane 300g Tagiatelle warzywne z cukini i papryki 150g Kompot bez cukru 250 ml Gruszka 100g (1, 3, 7, 9)	Zupa pieczarkowa z makaronem durum bez mąki i śmietany 400g Kasza bulgur z warzywami i kurczakiem 300g <b>Kalafior i brokuł gotowany 150g</b> Kompot bez cukru 250 ml Serek homogenizowany naturalny 150g (1, 3, 7, 9)	Zupa pomidorowa z ryżem basmati, bez mąki i śmietany 400g Ziemniaki 300g Ryba po grecku 140g Surówka z kapusty białej 150g Kompot bez cukru 250 ml Nektarynka 100g (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>
Sok warzywny 250ml (9)	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) (1,7)

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 Herbataczarna 1szt (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) Pastarybna (z tuńczykiem )100g Rzodkiewka 100g Ogórek 50g Herbataczarna 1szt.  (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 Herbataczarna 1szt  (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 Herbataczarna 1szt (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 Herbataczarna 1szt  (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 Herbataczarna 1szt  (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 Herbataczarna 1szt (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.

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.



