

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (21.09-27.09.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 21.09.2024	Niedziela 22.09.2024	Poniedziałek 23.09.2024	Wtorek 24.09.2024	Środa 25.09.2024	Czwartek 26.09.2024	Piątek 27.09.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki orkiszowe z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Ogórek 80g Paseczki papryki czerwonej 40 g Herbata czarna 1szt (1, 7)	Płatki jaglane z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g; Pasztet pieczony 80g Ogórek kiszony 100 g; Sałata 15 g Herbata czarna 1szt (1, 3, 7)	Płatki jęczmień z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g); Masło 16,6g 2 jaja gotowane (120g) Pomidor 100g Kaleczyki 40g Herbata czarna 1szt (1, 3, 7, 9)	Płatki owsiane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g); Masło 16,6g Polędwica z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 80 g Papryka 40 g Herbata czarna 1szt. (1, 7)	Kasza jaglana na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6 g Serek wiejski 150g (kubeczek) Ogórek świeży 80g Papryka czerwona 40 g Herbata czarna 1szt (1, 7)	Ryż basmati na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szykwa 60g Pomidor 120g Sałata lodowa 20g Herbata czarna 1szt (1, 7)	Zacierka razowa na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Ogórek małosolny 100 g Czerwona cebula pióra 20g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Gulasz 130g + płatki migdałowe 10 g (8)	Jogurt naturalny 150g z owocami 50g (7)	Sok marchwiowy przecierany 250 ml (9)	Maca pełnoziarnista 20g z dżemem niskosłodzonym 20g (1)	Banan 100g + orzechy włoskie 10g (8)	Bułka pełnoziarnista z pastą z ciecierzycy z ogórkiem 2szt. (1,7,9)	Maślanka naturalna 250g (7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Barszcz biały z białą kielbaską 400g Ryż brązowy z jabłkami i cynamonem b z c u k r u 300g Kompot b z cukru 250 ml Jogurt naturalny 150g (1, 3, 7, 9)	Rosół z makaronem durum, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Marchewka tarta z jabłkiem 140g Kompot 250 ml Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (1, 3, 7, 9)	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400g Kasza orkiszowa z warzywami 300g Gulasz z indyka z papryką i pieczarkami 140g Surówka z białej kapusty 140g Kompot b z cukru 250 ml Nektarynka 100g (1, 7, 9)	Zupa szczawiowa z jajkiem b z mąki i śmietany 400g Ryż naturalny brązowy z pesto z natki pietruszki 200g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki pieczone z cytryną 140g Kompot b z cukru 250 ml Jogurt naturalny 140g + musli 20g (1, 3, 7, 9)	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g Makaron pełnoziarnisty 200 g Filet z kurczaka w sosie własnym z włoszczyzną 140g Surówka z czerwonej kapusty 140g Kompot b z cukru 250 ml Serek homogenizowany naturalny 100 g (1, 3, 7, 9)	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 vinegretem 120g Kompot b z cukru 250 ml Kefir naturalny 150g (1, 3, 7, 9)	Krupnik z ryżem brązowym 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Ryż basmati 140g Surówka z kapusty kiszzonej 140g Kompot b z cukru 250 ml Kawa 100g + rzodek gorzkiej czekolady 80 % kakao 20g (1, 3, 4, 7, 9)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Bułka grahamka z bieluchem i ogórkiem kiszonym (1, 7)	Sałatka owocowa 120 g (kiwi, nektarynka, winogrono) + pestki słonecznika (5g)	Bułka grahamka z pastą z fasoliz sałata i papryka 2szt. (1)	Jabłko 120g	Ciasta owsiane ze słonecznikiem (bez dodatku cukru) 40 g (1, 3, 7)	Melon 120 g, orzechy 15g (8)	Sok pomidorowy 250 ml
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Filet z piersi kurczaka 60g Pomidor 120g Sałata 15 g Herbata czarna 1szt (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta twarogowa 60g Rzodkiewka 80g Piórka czerwonej cebuli 20 g Herbata czarna 1szt. (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Ogórek świeży 100g Sałata lodowa 15 g Herbata czarna 1szt (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szynka konserwowa 60g Sałata jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Pomidor z natką pietruszki 120g Herbata czarna 1szt (1, 3, 7, 9)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Jajko gotowane 60 g Szynka wiejska 30 g Ogórek kiszony 120g Herbata czarna 1szt. (1, 3, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Cukinia grillowana z ziołami 120g Herbata czarna 1szt (1, 3, 4, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szykwa 100g Burak gotowany plasterki z roszonką 120 g Herbata czarna 1szt (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.