

# DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (16.11-22.11.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 19.10.2024	Niedziela 20.10.2024	Poniedziałek 21.10.2024	Wtorek 22.10.2024	Środa 23.10.2024	Czwartek 24.10.2024	Piątek 25.10.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Płatki orkiszowe z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Ogórek 80g Paseczki papryki czerwonej 40 g Herbataczarna 1szt (1, 7)	Płatki jaglane z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g; Masło 16,6g; Paszтет pieczony 80g Ogórek kiszony 105 g; Sałata 15 g Herbataczarna 1szt (1, 3, 7)	Płatki jęczmień z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g); Masło 16,6g 2 jaja gotowane (120g) Pomidor 120g Herbataczarna 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 czerwona 40 g Herbataczarna 1szt. (1, 7)	Kasza jaglana namleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6 g Serek wiejski 150g (kubeczek) Ogórek świeży 80g Oliwki zielone bez pestek 4-5 sztuk Herbataczarna 1szt (1, 7)	Ryż basmati namleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Masło 16,6g Szyzka 60g Pomidor 110g Rukola 10g Herbataczarna 1szt (1, 7)	Zacierka razowa na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Papryka konserwowa 100 g Czerwona cebula pióra 20g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 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>
Gulasz 130g + płatki migdałowe 10 g (8)	Jogurt naturalny 150g + masło 20g (1, 7)	Sok marchwiowy przecierany 250 ml (9)	Budyń waniliowy bez cukru 150g z wiórkami kokosowymi 10 g (7,8)	Maca pełnoziarnista 20g z masłem orzechowym 20g (1)	Bułka pełnoziarnista z pastą z diecierycy z ogórkiem 2szt. (1,7,9)	Maślanka naturalna 250g (7)
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
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 Kefir 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 150g 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 150g Kompot b z cukru 250 ml Jogurt naturalny 150g (1, 7, 9)	Zupa szczawiowa z jajkiem b z mąką i śmietaną 400g Ryż naturalny brązowy z pesto z natki pietruszki 200g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki pieczone z cytryną 150g Kompot b z cukru 250 ml Jabłko 120g (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 150g 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 150g Kompot b z cukru 250 ml Jogurt owocowy PURE bez ddatku cukru 150g (1, 3, 7, 9)	Krupnik z ryżem brązowym 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Ryż basmati 140g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot b z cukru 250 ml Sok pomidorowy 250 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>
Bułka grahamka z bieluchem i ogórkiem kiszonym (1, 7)	Sałatka owocowa 120 g (mandarynka, jabłko) + pestki słonecznika (10g)	Bułka grahamka z pastą z fasoliz sałata i papryką 2szt. (1)	Tortilla pełnoziarnista z sałata, polędwicą sopocką i papryką ½ sztuki 100g (1)	Ciasta owsiane ze słonecznikiem (bez dodatku cukru) 40 g (1, 3, 7)	Pomarańcza 120 g, orzechy 15g (8)	Banan 120 g + 2 kostki czekolady gorzkiej 70% zaw. kakao 15g
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Filet z piersi kurczaka 60g Pomidor 120g Sałata 10 g Herbataczarna 1szt (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta twarogowa 60g Papryka konserwowa 100g Piórka czerwonej cebuli 20 g Herbataczarna 1szt. (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Ogórek świeży 100g Sałata lodowa 15 g Herbataczarna 1szt (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Szyzka konserwowa 60g Sałata jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Sałata 10g Herbataczarna 1szt (1, 3, 7, 9)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Jajko gotowane 60 g Szyzka wiejska 30 g Ogórek kiszony 120g Herbataczarna 1szt. (1, 3, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Cukinia grillowana z ziołami 120g Herbataczarna 1szt (1, 3, 4, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Sałata 100g Burak gotowany plasterki z rozszponką 120 g Herbataczarna 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 SO<sub>2</sub> 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.