

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (30.03-05.04.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 30.03.2024 r	Niedziela 31.03.2024 r	Poniedziałek 01.04.2024 r	Wtorek 02.04.2024 r	Środa 03.04.2024 r	Czwartek 04.04.2024 r	Piątek 05.04.2024 r
ŚNIADANIE Platki orkiszowe z mlekiem 200g Masło 16,6g Ogórek 80g Papryka żółta 40 g Ser żółty 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Herbata czarna 1 szt (1, 7)	ŚNIADANIE Płatki jaglane z mlekiem 200g Masło 16,6g; salata 15 g pasztet pieczony 80g kalarepa plastry 80 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	ŚNIADANIE Płatki jęczmień z mlekiem 200g S 2 jaja gotowane 100 g Pomidor 120g zesztywniałym 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Masło 16,6g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7, 9)	ŚNIADANIE Platki owsiane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Rzodkiewka 80 g szczypiorek 10 g Masło 16,6g Polędwica z piersi kurczaka 60g Herbata czarna 1 szt. (1, 7)	ŚNIADANIE Kasza jaglana namleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt Ogórek kiszony 100g + cebulka czerwona 10 g twarożek wiejski 100g Masło 16,6 (1, 7)	ŚNIADANIE Ryż basmati namleku 200g Masło 16,6g pomidor bez skórki 80g papryka żółta 40 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Szyrko 60g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	ŚNIADANIE Zacierka razowa na mleku 200g Dyńna na parze z bazylią 120g Masło 16,6g ser żółty 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Herbata czarna 1 szt (1, 7)
II ŚNIADANIE Maca 100g + 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 20 g (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 owocowy PURE bez dodatku cukru 200g! (7)
OBIAD Barszcz czerwony z ziemniakami 400g Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem b z c u k r u 300g Kompot b z 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 Gruszka 100g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	OBIAD Barszcz biały z białą kielbaską 400g Gulasz z indyka z papryką I pieczarkami 140g kasza orkiszowa z warzywami 300g surówka z białej kapusty (150g) jabłko 100g Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa szczawiowa z jajkiem b z makią śmietany 400g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki pieczone z cytryną 120g Ryż naturalny brązowy z pesto z natki pietruszki 200g Sok warzywny 250ml Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	OBIAD Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g Surówka z czerwonej kapusty 120g filet z kurczaka w sosie własnym 140g ziemniaki 300g Jogurt naturalny 100 g + musli bez dodatku cukru 20 g Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	OBIAD 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 Salata lodowa z ogórkiem, pomidorem I winogretem 120g kefir 150g Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 7, 9, 10)	OBIAD Krupnik z kaszą pęczak 400g Ziemniaki 200g Kolejny na parze 40g Surówka z kapusty kiszzonej 120g porzeczka 100g+ rządek gorzkiej czekolady 80 % kakao Kompot b z cukru 200 ml (1, 3, 4, 7, 9)
PODWIECZOREK Bułka grahamka z bieluchem I ogórkiem kiszonym (1, 7)	PODWIECZOREK Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	PODWIECZOREK Kanałki pieczywa pełnoziarnistego pastą z fasolki z kielkami I papryka 2 szt (1)	PODWIECZOREK kisiel b z cukru 140g posypyany wiórkami kokosowymi 10 g (8)	PODWIECZOREK Ciasta owsiane ze słonecznikiem (bez dodatku cukru) 40 g (1,7)	PODWIECZOREK Jabłko 120 g z masłem orzechowym 15 g (8)	PODWIECZOREK Sok wielowarzywny 250 ml (9)
KOLACJA Filet z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 80g Salata 15 g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7)	KOLACJA Masło 16,6g Polędwica sopocka 60g Ogórek kiszony 100g Piórka czerwonej cebuli 10 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt. (1, 7)	KOLACJA Masło 16,6g ogórek świeży 100g kiełki rzodkiewki 10 g Pasta twarogowa 100 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	KOLACJA Masło 16,6g Szynka konserwowa 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Salatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	KOLACJA Masło 16,6g Jajko gotowane 60 g Szynka wiejska 30 g Pomidor z natką pietruszki 120g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt. (1, 7)	KOLACJA Masło 16,6g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Cukinia grillowana z ziołami 120g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 3, 4, 7)	KOLACJA Masło 16,6g ser żółty 100g Burak gotowany plastry z roszponką 120 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g)Herbata czarna 1 szt (1, 7)
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

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.

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.