

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW – ALERGENY 06-12.04.2024 R.

Sobota 06.04.2024 r	Niedziela 07.04.2024	Poniedziałek 08.04.2024	Wtorek 09.04.2024	Środa 10.04.2024	Czwartek 11.04.2024	Piątek 12.04.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Platki ryżowe na mleku 200g Masło 16,6g Połędwica drobiowa 60g Ogórek kiszony 100g, pomidor 50g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 3, 4, 7)	Platki orkiszowe z mlekiem 200g Ogórek 100g, papryka czerwona 50g Masło 16,6g Pasta rybna 100 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7)	Platki owsiane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Papryka żółta 100g, kielki brokuła 10g Połędwica sopocka 60g Herbata czarna 1 szt (1, 7)	Platki jęczmienne na mleku 200g Sałatka ryżowa z kurczakiem 100g Brokuł gotowany 100g, pomidorki koktajlowe 60g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	Ryż basmati na mleku 200g Papryka konserwowa 100g, cykorcia 10g Szynka wiejska 60g Masło 16,6g Sałata 20g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7, 9)	Platki jaglane na mleku 200g Cukinia grillowana z ziołami 100g, pomidorki koktajlowe 60g Połędwica z piersi kurczaka 60g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7)	Platki ryżowe z mlekiem 200g Masło 16,6g Pomidor 100g, sałata 10g Serek wiejski 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7)
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Jogurt naturalny 150g (7)	Kiwi 100g	Budyń jaglany bez cukru 150g (7)	Jabłko 100g, (8)	kanapki z serem żółtym i rukolą 2szt (1, 7)	Macapelnosiarnista 30g z dżemem niskosłodzonym (1)	Kanapki z pastą z fasoli ogórkami świeżymi 2szt (1,7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami z mąki pełnoziarnistej 400g pulpety wieprzowe na parze 140g Kasza gryczana 200g Burak gotowany w plastrach z sosem vinegret 150g Ciastka owsiane bez cukru 80g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	Rosół z makaronem durum marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki 300g Schab pieczony z ziołami i warzywami 140g Surówka z kapusty pekińskiej 150g jabłko 100g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 7, 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 mandarynka 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 winegretem Jogurt naturalny 150g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa brokułowa bez mąki i śmietany z grzankami razowymi 400g Ziemniaki gotowane 300g z jajem sadzonym (2szt) Sałata z jogurtem naturalnym (100g) Kompot bez cukru 200 ml gruszka 100g (1, 3, 7, 9)	Zupa pieczarkowa z makaronem durum i mąki i śmietany 400g Ryż 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 Pomarańcza 100g Kompot bez cukru 200 ml (1, 3, 4, 7, 9)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Gusza 100g, orzechy nerkowca 10g (8)	Kanapki z pastą jajeczną 2szt, cykorcia 10g (1, 3, 7)	Kanapki z pastą z soczewicy 2szt, ogórek kiszony 50g (1, 7)	Wafle ryżowe z brązowego ryżu 30g	Kefir naturalny 150g (7)	Pomarańcza 100g, płatki migdałowe 10g (8)	Jogurt naturalny (70g) z musli orkiszowym (30g)

KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Masło 16,6g Połędwica wieprzowa luksusowa 60g Pomidor 100g, sałata 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7)	Masło 16,6g Szynka z indyka 60g Rzodkiewka 100g, ogórek świeży 50g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7)	Masło 16,6g Pasta twarogowo-jajeczna 100g Pomidor 100g, roszonek 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7, 9)	Masło 16,6g ser żółty 30g Jajko gotowane ze szczypiorkiem 1 szt Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt Ogórek 100g (1, 3)	Masło 16,6g Ser biały 100g Rzodkiewka 100g, szczypiorek 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 7)	Masło 16,6g Pasta jajeczna 100g ogórek świeży 100g, kielki lucerny 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1, 3, 7)	Masło 16,6g ser żółty 60g Sałata jarzynowa z jogurtem naturalnym 80g papryka żółta 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt (1,7)

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

