

BEZGLUTENOWY POSIŁEK PRZYGOTUJ GO BEZPIECZNIE!



1

PRZECHOWYWANIE PRODUKTÓW BEZGLUTENOWYCH

Produkty bezglutenowe i opakowania jednorazowe do posiłków wolnych od glutenu przechowuj w miejscu odrębnym od tego, w którym znajdują się produkty go zawierające. Jeżeli nie ma takiego pomieszczenia, wydziel osobny regał lub półkę i oznacz go odpowiednią etykietą. Produkty bezglutenowe powinny znajdować się na regale wyżej od produktów zawierających gluten. Niech każdy pracownik ma świadomość i przestrzega tej zasady.

PRZYGOTUJ MIEJSCE I NARZĘDZIA WOLNE OD GLUTENU

Umyj ręce, wyczyść blat, na którym będzie przygotowany posiłek bezglutenowy, jak również umyj i wyparz narzędzia, które będą potrzebne do jego wykonania. Przygotuj posiłek bezglutenowy jako pierwszy, aby zminimalizować ryzyko zanieczyszczenia glutenem. Jeżeli nie jest to możliwe, wyznacz powierzchnię roboczą, narzędzia i naczynia do wykonania posiłku - oznacz je kolorową etykietą tak, aby każdy pracownik wiedział o ich przeznaczeniu.

2

3

PRZYGOTUJ POSIŁEK BEZGLUTENOWY

Pamiętaj, że potrawy bezglutenowe nie mogą być smażone na tym samym oleju oraz w tym samym naczyniu, w którym wcześniej była wykonana potrawa z glutenem. Niewłaściwe jest także przewracanie surowców tym samym sztućcem, jak również odkładanie gotowej potrawy na ten sam talerz. Nie zaleca się stosowania zbóż i przypraw naturalnie bezglutenowych, które na opakowaniu nie mają oznaczenia *produkt bezglutenowy* - mogą być nim zanieczyszczone.

SPAKUJ POSIŁEK DO WYDANIA NA ODDZIALE

Gotowy posiłek bezglutenowy włóż od razu do opakowania jednorazowego, żeby nie został zanieczyszczony przez inny, zawierający gluten. Opakowanie z posiłkiem zabezpiecz folią na wcześniej umytej zgrzewarce. Posiłek może być spakowany do opakowania typu GN. Zadbaj jednak o jego czystość, szczególnie tam, gdzie mogą zbierać się okruchy, np. w uszczelce. Opakowanie oznacz etykietą. Nie wydawaj posiłku, który omyłkowo został zanieczyszczony glutenem.

4

UWAGA! Produkty, które na opakowaniu mają podaną informację typu „może zawierać śladowe ilości glutenu” lub „na terenie zakładu stosowany jest gluten/pszenica” lub „nie zawiera pszenicy” nie mogą być spożywane przez osobę chorą na celiakię. Jeśli nie masz pewności czy produkt jest bezglutenowy, nie dodawaj go do dania.

BEZGLUTENOWY JADŁOSPIS

2200 KCAL



ŚNIADANIE: herbata, pieczywo, masło, pasta jajeczna z warzywami, owoce

SKŁADNIKI:

Pasta jajeczna:

Jaja kurze, całe - 90 g
Jogurt naturalny, 2% tł. - 20 g
Rzodkiewki - 50 g
Szcypiorek - 5 g

Dodatkowo:

Herbata, napar bez cukru - 250 ml
Chleb bezglutenowy - 100 g
Masło - 10 g
Mandarynki - 130 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jaja ugotuj na twardo i obierz ze skorupki. Jaja i rzodkiewkę pokrój w kostkę, za to szcypiorek posiekaj. Jaja, jogurt i warzywa wymieszaj ze sobą. Dopraw do smaku.

Podawaj z pieczywem, masłem, owocami oraz ciepłym napojem.

OBIAD: woda, barszcz ukraiński, pulpet drobiowy pieczony, ziemniaki, warzywa

SKŁADNIKI:

Barszcz ukraiński:

Fasola czerwona, konserwowa - 30 g
Marchew, pietruszka, seler - 30 g
Buraki - 100 g
Cebula - 10 g
Czosnek - 5 g
Bulion bezglutenowy - 250 ml
Śmietana, 10% tł. - 20 g
Olej rzepakowy - 5 g
Ziele angielskie, liść laurowy, sól biała, pieprz czarny, sok z cytryny - do smaku

Pulpet drobiowy pieczony:

Mięso z piersi indyka, mielone - 100 g
Jaja kurze, całe - 10 g
Chleb bezglutenowy - 25 g
Mleko, 2% tł. - 20 g
Cebula - 10 g
Czosnek - 5 g

Surówka z marchwi i jabłka:

Marchew - 100 g
Jabłko - 30 g
Natka pietruszki - 5 g
Olej rzepakowy - 5 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obraną marchew, pietruszkę i selera zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Podsmaż na oleju drobno posiekaną cebulę i czosnek. Dodaj starte warzywa i smaż jeszcze przez kilka minut. Dodaj pokrojonego w kostkę buraka, bulion i zagotuj. Dodaj przyprawy oraz fasolę. Dodaj sok z cytryny oraz zahartowaną śmietanę. Gotuj jeszcze przez kilka minut.

Chleb zamocz w mleku, a następnie dodaj do mięsa. Dodaj jajko, drobno pokrojoną cebulę i starty czosnek. Z masy uformuj dwa pulpeciki i upiecz je.

Marchew i jabłko zetrzyj na tarce, pietruszkę posiekaj. Warzywa wymieszaj z olejem.

BEZGLUTENOWY JADŁOSPIS

2200 KCAL



OBIAD: woda, barszcz ukraiński, pulpet drobiowy pieczony, ziemniaki, warzywa

SKŁADNIKI:

Dodatkowo:

Woda niegazowana - 250 ml
Ziemniaki - 280 g
Brokuły - 100 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Ugotuj je wraz z brokułami we wrzącej wodzie.

PODWIECZOREK: koktajl jogurtowy z bananem

SKŁADNIKI:

Koktajl jogurtowy z bananem:

Jogurt naturalny, 2% tł. - 100 g
Banan - 50 g
Siemię lniane, całe ziarno - 3 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Banana obierz i rozdrobnij w blenderze wraz z pozostałymi składnikami.

KOLACJA: herbata, pieczywo, masło, pasta z soczewicy, szynka

SKŁADNIKI:

Pasta z soczewicy:

Soczewica, nasiona suche - 25 g
Papryka - 30 g
Czosnek - 5 g
Natka pietruszki - 5 g
Olej rzepakowy - 5 g

Dodatkowo:

Herbata, napar bez cukru - 250 ml
Chleb bezglutenowy - 100 g
Masło - 10 g
Szynka drobiowa, bezglutenowa - 45 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Soczewicę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odsącz i ostudź. Soczewicę zblenduj z warzywami i olejem. Dopraw do smaku.

Podawaj z pieczywem, masłem, szynką oraz ciepłym napojem.

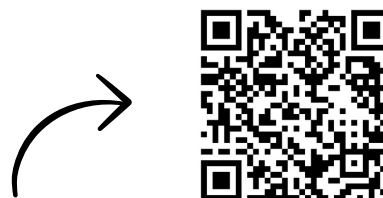
II KOLACJA: serek wiejski, light

SKŁADNIKI:

Serek wiejski, light - 200g

WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISU:

Wartość energetyczna 2196 kcal
Białko: 109,9 g
Tłuszcze: 80,0 g
Węglowodany: 271,2 g
Błonnik pokarmowy: 39,9 g



Zeskanuj i dowiedz się więcej!

Dieta Bezglutenowa Wsparcie Szpitali

Organizator: dr Wioleta Zysk
Wsparcie: mgr Magdalena Kosak
mgr Krzysztof Farbotnik