

# DIETA ŁATWOSTRAWNA - ALERGENY (02-08.03.2024R.)

Sobota 02.03.2024 r	Niedziela 03.03.2024	Poniedziałek 04.03.2024	Wtorek 05.03.2024	Środa 06.03.2024	Czwartek 07.03.2024	Piątek 08.03.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
<p>Płatki ryżowe na mleku 200g Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Pasta mięsna 100g cukinia lodowa na parze 130g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 4, 7)</p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>Jogurt naturalny 150g (7)</p>	<p>Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Seler gotowany z bazylią 120g Pasta rybna z tuńczykiem 100 g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)</p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>Maślanka owocowa 150g (7)</p>	<p>Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 200g Seler gotowany z bazylią 120g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pomidor bez skórki 120 g Kielki brokuła 10 g Połudwica sopocka 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)</p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>Budyń jaglany bez cukru 150g</p>	<p>Płatki orkiszowe na mleku 200g salatka kurczakowa 120g Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Burak na parze 100g Salata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)</p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>Kisiel owocowy 150 g</p>	<p>Ryż basmati na mleku 200g Dyń gotowana 100g Cykoria 10 g Paszet pieczony 80g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)</p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>Ciastka maślane 50g (1, 7) (1, 7)</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200g Cukinia na parze z ziołami i koperkiem 130g Połudwica z piersi kurczaka 60g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)</p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>Smoothie owocowe 100% owoców (7)</p>	<p>Kluski lane na mleku 200g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Dżem 60g serek wiejski 100g Pomidor bez skórki 80g Sok wielowarzywny 150 ml herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)</p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>Bułka pszenna z pastą z fasoli i ketchupem, kromka 1 szt (1,7)</p>
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
<p>Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami z mąki pszennej 400g pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 140g Kasza jęczmienna 200g Burak gotowany w plastrach z sosem vinegret 170g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)</p> <p>Podwieczorek dla dzieci Biszkopty</p> <p>Podwieczorek dla dorosłych chałka z kruszonką 80g (1,7)</p>	<p>Rosół z makaronem durum, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki 200g Schab pieczony z ziołami polany sosem warzywnym 140g Salata z jogurtem 100g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)</p> <p>Podwieczorek dla dzieci budyń 140g</p> <p>Podwieczorek dla dorosłych banan 100g</p>	<p>Zupa ogórkowa bez śmietany i mąki z ziemniakiem 400g Duszona pierś z kurczaka w sosie z zzielonym groszkiem 140g Kasza kus kus 200g Surówka z drożdżami marchewki, jabłka 150g Kompot 200 ml (1, 7, 9)</p> <p>Podwieczorek dla dzieci sok owocowy</p> <p>Podwieczorek dla dorosłych Melon 150g</p>	<p>Zupa fasolowa bez śmietany i mąki 400g Naleśniki z serem na słodko 150g Naleśniki ze szpinakiem 150g Salata lodowa z pomidorem i vinegretem 150 g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)</p> <p>Podwieczorek dla dzieci Kisiel</p> <p>Podwieczorek dla dorosłych Wafle ryżowe 30 g z dżemem 30g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami 400g Pierogi z mąki pszennej z mięsem drobiowo-wieprzowym gotowane 250g Tagiatelle warzywne 150g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)</p> <p>Podwieczorek dla dzieci chrupki kukurydziane</p> <p>Podwieczorek dla dorosłych Jabłko gotowane na parze 100g</p>	<p>Zupa pieczarkowa bez mąki z makaronem durum 400g Ryż z warzywami i kurczakiem 300g Fasolka szparagowa 150 g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)</p> <p>Podwieczorek dla dzieci galaretka owocowa</p> <p>Podwieczorek dla dorosłych serek homogenizowany 150g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem bez śmietany 400g Ziemniaki 200g pulpety rybne w sosie koperkowym 140g salata z jogurtem naturalnym 150g Kompot 200 ml (1, 3, 4, 7, 9)</p> <p>Podwieczorek dla dzieci jabłko na parze</p> <p>Podwieczorek dla dorosłych Mus gruszkowy 100g</p>
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
<p>Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Połudwica wieprzowa luksusowa 60g Pomidor bez skórki 120g Natka pietruszki 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)</p>	<p>Masło 16,6g Szynka z indyka 60g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Marchewka gotowana z koperkiem 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)</p>	<p>Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Pasztet pieczony 80g Cukinia gotowana z bazylią 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)</p>	<p>Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Połudwica z indyka 30g Jajko gotowane na miękko 1 szt. Seler na parze z koperkiem 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3)</p>	<p>Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Białe ser 100g Pomidor bez skórki z natką pietruszki 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)</p>	<p>Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 100g Buraki na parze 120 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)</p>	<p>Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Salatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Salata 15 g ser żółty 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)</p>
<p>K: 2304.1 / B: 95.2 T: 75.7 / WP: 288.5 F: 31.0 / WW: 28.5</p>	<p>K: 2314.1 / B: 98.2 T: 73.8 / WP: 296.6 F: 32.5 / WW: 29.6</p>	<p>K: 2374 / B: 97 T: 64.1 / WP: 286.7 F: 37.7 / WW: 28.6</p>	<p>K: 2369.5 / B: 93.8 T: 71.6 / WP: 319.6 F: 27.3 / WW: 31.8</p>	<p>K: 2235.3 / B: 92.7 T: 75.9 / WP: 274.4 F: 33.7 / WW: 27.2</p>	<p>K: 2387.8 / B: 92.2 T: 69.8 / WP: 329.2 F: 27.8 / WW: 32.7</p>	<p>K: 2156.3 / B: 101.4 T: 66.1 / WP: 273.4 F: 24.7 / WW: 27.1</p>

**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 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.

