

# DIETA ŁATWOSTRAWNA 05-11.10.2024r. (ALERGENY)

Sobota 05.10.2024	Niedziela 06.10.2024	Poniedziałek 07.10.2024	Wtorek 08.10.2024	Środa 09.10.2024	Czwartek 10.10.2024	Piątek 11.10.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Płatki jęczmienne z mlekiem 300g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Polędwica sopocka 60g Pomidor 120g+ sałata 10g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u> <b>ZUPA DLA O.DZIECIĘCEGO:</b> <b>kasza manna na mleku</b>	Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 300g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Polędwica drobiowa 60g Ser żółty 30g Marchew mini gotowana 80g + sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>	Płatki jaglane na mleku 300g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Szynka chłopska 60g Ogórek małosolny 100g + sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>	Ryż basmati z mlekiem 300g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Twarożek 100g Mix warzyw na parze 140g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>	Płatki orkiszowe z mlekiem 300g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g), Masło 16,6g Polędwica z piersi kurczaka 60g Pomidor bez skórki 120g z natką pietruszki 5g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u> <b>ZUPA DLA O.DZIECIĘCEGO:</b> <b>płatki kukurydziane z mlekiem</b>	Zacierka na mleku 300g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Pieczony paszтет 80g Dynia na parze 120g z bazylią 5g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u>	Płatki owsiane na mleku 300g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g), Masło 16,6g Szynka wiejska 60g Tradycyjna sałatka jarzynowa z jog naturalnym 100g, sałata 15g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u>
<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>
Banan 100g	Jogurt owocowy 150g <u>7</u>	Bułka kajzerka z bieluchem i sałata <u>1, 7</u>	Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>7</u>	Mus jabłkowy 100g	Wafle ryżowe 30g	Sok pomidorowy 200ml
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa ryżanka z ryżu basmati 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Jajka sadzone z bazylią 120g Cukinia na parze z tymiankiem 140g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Rosół z lanymi kluskami z mąki pszennej 400g Kasza jaglana 200g Schab duszony w sosie własnym 140g Fasolka szparagowa gotowana 140g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa jarzynowa z ziemniakami bz śmietany 400g Kasza jęczmienna perłowa 200g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Buraki z jabłkiem 140g Kompot 250 ml <u>1, 7, 9</u>	Zupa kalafiorowa z makaronem durum bez śmietany 400g Kluski leniwe z mąki pszennej z jogurtem i cynamonem 300g Surówka z tartej marchewki i jabłka 140g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Krupnik z kaszą bulgur 400g Spaghetti bolońskie bez cebulii czosnku 300g Mix sałat z sosem vinegret 50g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g Makaron pszenny 200g Łopatką pieczoną z sosem pieczeniowym 140g Marchewka z groszkiem 140g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa koperkowa bez mąki i śmietany 400g Ryż z natką pietruszki 200g Ryba na parze 140g Sałata maślowa z jogurtem i koperkiem 140g Kompot 250 ml <u>1, 3, 4, 7, 9</u>
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt. <u>1, 7</u> Podwieczorek dla dzieci Kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt. <u>1, 7</u>	Mus owocowy 100g  Podwieczorek dla dzieci Mus owocowy 100g	Sok marchwiowo-owocowy 200ml  Podwieczorek dla dzieci Sok marchwiowo-owocowy 200ml	Rogalik z dżemem 80g <u>1, 3, 7</u> Podwieczorek dla dzieci Rogalik z dżemem 80g <u>1, 3, 7</u>	Jogurt naturalny 150g+ biszkopty 30g <u>1, 7</u> Podwieczorek dla dzieci Jogurt owocowy 150g+biszkopty 30g <u>1, 7</u>	Chałka z kruszonką 80g <u>1, 3, 7</u> Podwieczorek dla dzieci Chałka z kruszonką 80g <u>1, 3, 7</u>	Kisiel owocowy 150g  Podwieczorek dla dzieci Kisiel owocowy 150g
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>

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.

Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Pasta warzywno- mięsna 100g Brokuł naparzonego herbatą czarna 1szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7, 9</b>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Pasta z białego sera z warzywami 100g Mix sałat z pomidorem z natką pietruszki 10g herbatą czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Jajko gotowane 60 g 1szt, ser żółty 30g Pomidor bez skórki 100g herbatą czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Szynga kanapkowa 60g Mix sałat z oliwkami 80 g herbatą czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g Ogórek małosolny 120g herbatą czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Twarożek wiejski 100g Dżem niskosłodzony 30g Pomidor 80g + sałata 10g herbatą czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Pasta jajeczna 100g Marchew naparzone koperkiem 80g herbatą czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 7</b>
K: 2384.5 / B: 94.5 T: 75.0 / WP: 312.5 F: 29.9 / WW: 31.1	K: 2240.5 / B: 102.9 T: 80.4 / WP: 259.3 F: 27.7 / WW: 25.7	K: 2264.8 / B: 106.9 T: 69.2 / WP: 283.7 F: 26.7 / WW: 28.3	K: 2253.8 / B: 97.8 T: 76.4 / WP: 274.7 F: 28.7 / WW: 27.4	K: 2281.5 / B: 98.8 T: 61.4 / WP: 313.8 F: 32.5 / WW: 31.1	K: 2288.4 / B: 99.3 T: 69.6 / WP: 295.9 F: 34.4 / WW: 29.6	K: 2355.4 / B: 93.4 T: 67.4 / WP: 326.0 F: 27.9 / WW: 32.4

## ALERGENY:

- Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne;
- Skorupiaki i produkty pochodne;
- Jaja i produkty pochodne;
- Ryby i produkty pochodne;
- Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
- Soja i produkty pochodne;
- Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 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;
- Seler i produkty pochodne;
- Gorczyca i produkty pochodne;
- Nasiona sezamu i produkty pochodne;
- 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;
- Łubin i produkty pochodne;
- 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.