

# DIETA ŁATWOSTRAWNA 07-13.09.2024r. (ALERGENY)

Sobota 07.09.2024	Niedziela 08.09.2024	Poniedziałek 09.09.2024	Wtorek 10.09.2024	Środa 11.09.2024	Czwartek 12.09.2024	Piątek 13.09.2024
<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jęczmienne z mlekiem 300g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Polędwica sopocka 60g Pomidor bez skórki 110g+rukola 10g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u> <b>ZUPA DLA O.DZIECIĘCEGO: II ŚNIADANIE</b> Banan 100g	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 300g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Polędwica drobiowa 60g Marchew mini gotowana 80g + sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u> <b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt owocowy 150g <u>7</u>	<b>ŚNIADANIE</b> Ryż basmati na mleku 300g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Twarożek ze szczyporkiem 100g Mix wrzyw gotowych 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u> <b>II ŚNIADANIE</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>7</u>	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jaglane z mlekiem 300g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Szynka chłopska 60g Ogórek małosolny 100g, roszonek 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u> <b>II ŚNIADANIE</b> Bułka kajzerka z masłem, serem żółtym i sałatką – 1 szt. <u>1, 7</u>	<b>ŚNIADANIE</b> 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: płatki kukurydziane z mlekiem II ŚNIADANIE</b> Mus owocowy 120g	<b>ŚNIADANIE</b> Zacierka na mleku 300g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Pieczony paszтет 80g Dynianaparze 120g z bazylią 5g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u> <b>II ŚNIADANIE</b> Wafle ryżowe 30g	<b>ŚNIADANIE</b> 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> Brzoskwinia 120g + 3 kostki gorzkiej czekolady
<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 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	<b>OBIAD</b> Rosół z lanymi kluskami z maki pszennej 400g Kasza jaglana 200g Schab duszony w sosie własnym 140g Fasolka szparagowa gotowana 140g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	<b>OBIAD</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami bz śmietany 400g Kasza jęczmienna perłowa 200g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Buraki z jabłkiem 140g Kompot 200 ml <u>1, 7, 9</u>	<b>OBIAD</b> Zupa kalafiorowa z makaronem durum bez śmietany 400g Kluski leniwe z maki pszennej z jogurtem i cynamonem 300g Surówka z tartej marchewki i jabłka 140g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	<b>OBIAD</b> Krupnik z kaszą bulgur 400g Spaghetti bolońskie bez cebulii czosnku 300g Mix sałat z sosem vinegret 50g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	<b>OBIAD</b> Barszcz czerwony z ziemniakami 400g Kasza kus kus 200g Rolada drobiowa z mozzarellą i marchewką 140g Marchewka z groszkiem 140g Kompot 200 ml <u>1, 7, 9</u>	<b>OBIAD</b> Zupa koperkowa bez maki i śmietany 400g Ryż z natką pietruszki 200g Rybanaparze 140g Sałata masłowa z jogurtem i koperkiem 140g Kompot 200 ml <u>1, 3, 4, 7, 9</u>
<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>	<b>PODWIECZOREK</b> Arbuz 120g Podwieczorek dla dzieci Arbuz 120g	<b>PODWIECZOREK</b> Nektarynka 120g Podwieczorek dla dzieci Mus owocowy 100g	<b>PODWIECZOREK</b> Rogalik z dżemem 80g <u>1, 3, 7</u> Podwieczorek dla dzieci Rogalik z dżemem 80g <u>1, 3, 7</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Jogurt naturalny 150g <u>7</u> Podwieczorek dla dzieci Jogurt owocowy 150g <u>7</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Chałka z kruszonką 80g <u>1, 3, 7</u> Podwieczorek dla dzieci Chałka z kruszonką 80g <u>1, 3, 7</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Kisiel owocowy 150g Podwieczorek dla dzieci Kisiel owocowy 150g

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.

KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Pasta warzywno- mięsna 100g Brokuł naparze 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7, 9</b>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Szynka wiejska 60g Mix sałat z pomidorem z natką pietruszki 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Jajko gotowane 60 g 1szt, Szynka z indyka 30g Pomidor bez skórki 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Szynka kanapkowa 60g Mix sałat z oliwkami 80 g herbata 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 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7, 9</b>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Twarożek wiejski 100g Dżem niskosłodzony 30g Pomidor bez skórki 80g + salata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Pasta jajeczna 100g Marchew na parze z koperkiem 100g herbata 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.