

DIETA ŁATWOSTRAWNA (09-15.03.2024r.) - ALERGENY

Sobota 09.03.2024 r	Niedziela 10.03.2024 r	Poniedziałek 11.03.2024 r	Wtorek 12.03.2024 r	Środa 13.03.2024 r	Czwartek 14.03.2024 r	Piątek 15.03.2024r
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
<p>Płatki orkiszowe z mlekiem 200g</p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Marchewka gotowana z 120g</p> <p>Ser żółty 60g</p> <p>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 7)</p> <p>II Śniadanie dla dzieci i dorosłych</p> <p>Mus gruszkowy 100g</p>	<p>Płatki jaglane z mlekiem 200g</p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>pasztet pieczony 80g</p> <p>Pomidor bz skórki 120g</p> <p>Saata 15 g</p> <p>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 3, 7)</p> <p>II Śniadanie dla dzieci I dorosłych</p> <p>sok marchiowy przecierany 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne błyskawiczne z mlekiem 200g</p> <p>Jako gotowane 1 sztuka 50g</p> <p>Szynka drobiowa 50 g</p> <p>dynia na parze z rozspinką 120g</p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 3, 7, 9)</p> <p>II Śniadanie dla dzieci I dorosłych</p> <p>jogurt owocowy PURE 200g (7)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200g</p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Poledwica z piersi kurczaka 60g</p> <p>Marchewka na parze z koperkiem 120g</p> <p>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 7, 9)</p> <p>II Śniadanie dla dzieci I dorosłych</p> <p>kanapka z pieczywa pszennego z szynką i pomidorem b/skórk 2szt</p>	<p>Kasza jaglana na mleku 200g</p> <p>oliwki 45sztuk(40g)</p> <p>twarożek wiejski 100g</p> <p>dżem 30g</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 7)</p> <p>II Śniadanie dla dzieci I dorosłych</p> <p>melon 140g</p>	<p>Ryż basmati na mleku 200g</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>szynkowa 60g</p> <p>Pomidor bz skórki 120g</p> <p>kiekami brokuła 10g</p> <p>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1,7)</p> <p>II Śniadanie dla dzieci</p> <p>chrupki kukurydziane 30g</p> <p>II śniadanie dla dorosłych</p> <p>Banan 100 g</p>	<p>Zacierka razowa na mleku 200g</p> <p>Dynia na parze z bazylią 120g</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>ser żółty 60g</p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 3, 7)</p> <p>II Śniadanie dla dzieci I dorosłych</p> <p>jabłko gotowane 100g</p>
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
<p>Zalewajka z ziemniakami bez mąki I śmietany 400g</p> <p>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g</p> <p>Kompot 200 ml</p> <p>(1, 7, 9)</p> <p>PODWIECZOREK</p> <p>Kanapka z pieczywa pszennego z serkiem bieluch I ogórkiem kiszonym (1,7)</p> <p>Podwieczorek dla dzieci</p> <p>Jogurt owocowy 150g (7)</p>	<p>Rosół z makaronem durum, marchewką i natką pietruszki 400g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200g</p> <p>Schab duszony w sosie własnym 140g fasolka szparagowa na parze 140g</p> <p>Kompot 200 ml</p> <p>(1, 3, 7, 9)</p> <p>PODWIECZOREK</p> <p>Banan 100g</p> <p>Podwieczorek dla dzieci</p> <p>serek owocowy 120g (7)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400g</p> <p>gulasz drobiowy 140g</p> <p>kasza orkiszowa z warzywami 300g</p> <p>sałata z jogurtem naturalnym (150g)</p> <p>Kompot 200 ml</p> <p>(1, 3, 7, 9)</p> <p>PODWIECZOREK</p> <p>gruszka gotowane 100g</p> <p>Podwieczorek dla dzieci</p> <p>wafle ryżowe 20g z dżemem 30 g</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem bez mąki i śmietany 400g grzankami 20 g</p> <p>Gotowane udko z kurczaka 140g</p> <p>Buraczki z cytryną 140g</p> <p>Ryż basmati z pesto z natki pietruszki 200g</p> <p>Kompot 200 ml</p> <p>(1, 3, 7, 9)</p> <p>PODWIECZOREK</p> <p>Babka piaskowa 80 g (1,7)</p> <p>Podwieczorek dla dzieci</p> <p>sok owocowy 200ml</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem 400g</p> <p>Brokuł na parze 140g</p> <p>ziemniaki 200g</p> <p>wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 140g</p> <p>Kompot 200 ml</p> <p>(1, 3, 7, 9)</p> <p>PODWIECZOREK</p> <p>Ciastka kruche z marmoladą 50g (1,7)</p> <p>Podwieczorek dla dzieci</p> <p>wafelek śmietankowy 140g (1,7)</p>	<p>Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g</p> <p>Kasza jęczmienna z kukurydzą i groszkiem 200g</p> <p>Stek wieprzowy na parze 140g</p> <p>Mix warzyw na parze 140g</p> <p>Kompot 200 ml</p> <p>(1, 3, 7, 9)</p> <p>PODWIECZOREK</p> <p>Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)</p> <p>Podwieczorek dla dzieci</p> <p>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7)</p>	<p>Krupnik 400g Ziemniaki 200g</p> <p>kolęty na parze 140g</p> <p>Marchew gotowana słupki 140g</p> <p>Kompot 200 ml</p> <p>(1, 3, 4, 7, 9)</p> <p>PODWIECZOREK</p> <p>galaretka owocowa 150g</p> <p>Podwieczorek dla dzieci</p> <p>Galaretka owocowa 150 g</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.

KOLACJA 09.03.2024 sobota	KOLACJA 10.03.2024 niedziela	KOLACJA 11.03.2024 poniedziałek	KOLACJA 12.03.2024 wtorek	KOLACJA 13.03.2024 środa	KOLACJA 14.03.2024 czwartek	KOLACJA 15.03.2024 piątek
Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Filet z piersi kurczaka 60g seler na parze z koperkiem 120g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Pasta twarogowa 100 g Cukinia na parze z bazylią 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) marchewka na parze z natką pietruszki 120g połudwica wieprzowa luksusowa 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Masło 16,6g, Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka konserwowa 60g Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g, Ogórek kiszony 60 g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) szynka wiejska 30g Jajko gotowane 50 g Pomidor z natką pietruszki 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka z udźca z kurczaka 60g Cukinia z ziołami na parze 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) seler 100g burak gotowany plastry z rozspanką 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)
K: 2395.0/B: 96.2 T: 64.3/WP: 338.0 F: 31.6/WW: 34.0	K: 2270.6/B: 93.3 T: 73.4/WP: 291.3 F: 29.8/WW: 28.9	K: 2402.4/B: 101.6 T: 80.1/WP: 295.1 F: 39.7/WW: 29.6	K: 2353.6/B: 102.5 T: 74.0/WP: 298.3 F: 35.3/WW: 29.5	K: 2245.2/B: 109.6 T: 55.6/WP: 308.0 F: 32.6/WW: 30.6	K: 2372.5/B: 105.0 T: 81.7/WP: 286.3 F: 27.5/WW: 28.3	K: 2206.9/B: 93.4 T: 72.6/WP: 274.0 F: 33.9/WW: 27.2

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 SO₂ 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.