

# DIETA ŁATWOSTRAWNA 13-19.07.2024r. (ALERGENY)

Sobota 13.07.2024	Niedziela 14.07.2024	Poniedziałek 15.07.2024	Wtorek 16.07.2024	Środa 17.07.2024	Czwartek 18.07.2024	Piątek 19.07.2024
<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Połudwica 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></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Banan 100g</p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 200g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Połudwica drobiowa 60g Ser żółty 30g Marchew mini gotowana 80g + sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Jogurt owocowy 150g <u>7</u></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki jaglane na mleku 200g 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></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Maca z dżemem niskosłodzonym 30g <u>1</u></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Ryz basmati z mlekiem 200g 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></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>7</u></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g), Masło 16,6g Połudwica z piersi kurczaka 60g Pomidor bez skórki 120g + natka 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></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Mus owocowy 120g</p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Zacierka na mleku 200g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pieczony pasztet 80g Marchew na parze 120g + bazylią 5g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Wafle ryżowe 30g</p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki owsiane na mleku 200g 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></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Kiwi 80g + 3 kostki gorzkiej czekolady</p>
<p><b>OBIAD</b></p> <p>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></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>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></p> <p><b>KOLACJA</b></p> <p>Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta warzywno- mięsna 100g Brokuł na parze 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7, 9</u></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Rosół z lanymi kluskami z mąki pszennej 400g Kasza jaglana 200g Schabuduszony w sosie własnym 140g Fasolka szparagowa gotowana 140g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Jabłko 120g  Podwieczorek dla dzieci Mus owocowy 120g</p> <p><b>KOLACJA</b></p> <p>Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta z białego sera z warzywami 100g Mix sałat z pomidorem z natką pietruszki 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>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, 3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Arbuz 120g  Podwieczorek dla dzieci Arbuz</p> <p><b>KOLACJA</b></p> <p>Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Jajko gotowane 60 g 1szt, ser żółty 30g Pomidor bez skórki 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>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 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Rogalik z dżemem 80g <u>1, 3, 7</u>  Podwieczorek dla dzieci Rogalik z dżemem 80g <u>1, 3, 7</u></p> <p><b>KOLACJA</b></p> <p>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 <u>1, 7</u></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>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></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Jogurt naturalny 150g <u>7</u>  Podwieczorek dla dzieci Jogurt owocowy 150g <u>7</u></p> <p><b>KOLACJA</b></p> <p>Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g Ogórek małosolny 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400g Makaron pszenny 200g Łopatka pieczona z sosem pieczeniowym 140g Marchewka z groszkiem 140g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Chałka z kruszonką 80g <u>1, 3, 7</u>  Podwieczorek dla dzieci Chałka z kruszonką 80g <u>1, 3, 7</u></p> <p><b>KOLACJA</b></p> <p>Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Twarożek wiejski 100g Dżem niskosłodzony 30g Pomidor 80g + sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa koperkowa bez mąki 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></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Kisiel owocowy 150g <u>7</u>  Podwieczorek dla dzieci Kisiel owocowy 150g <u>1</u></p> <p><b>KOLACJA</b></p> <p>Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta jajeczna 100g Dynia na parze z koperkiem 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u></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.

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:

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.

**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.

