

DIETA ŁATWOSTRAWNA 16.03.24 – 22.03.2024r. (ALERGENY)

Sobota 16.03.24	Niedziela 17.03.24	Poniedziałek 18.03.24	Wtorek 19.03.24	Środa 20.03.24	Czwartek 21.03.24	Piątek 22.03.24
<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki gryczane z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Ogonówka 60g Dyńa gotowana 120g Bazylija 5 g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,3,7</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>jabłko na parze 100g</p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 100g Płatki jaglane z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g pomidor 120g natka 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,3,7,9</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>wafelek wielozbożowy 30g <u>1,7</u></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 200g Masło 16,6g Ogórek kiszony 100 g Połudwica sopocka 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) <u>1,7</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>jogurt owocowy 120g <u>7</u></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p><del>Płatki owsiane</del> Płatki owsiane na mleku 200g dżem 30g ser żółty 60g Masło 16,6g dyńa gotowana z natką pietruszki 120g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,3,7,9</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>chrupki kukurydziane 40g</p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Połudwica wieprzowa luksusowa 60g <del>Płatki owsiane</del> Płatki owsiane na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Pomidor 120g Kiełki jarmużu 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>banan 100g</p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Ryż basmati na mleku 200g Połudwica z piersi kurczaka 60g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Salata 15 g Marchewki mini na parze 100 g <u>1,7</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>mus owocowy 120g</p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Dżem 60g Płatki jaglane mleku 200g Masło 16,6g Pomidor 120g Natka pietruszki 10 g ser biały 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) <u>1,7</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>kanapka z twarogiem i ogórkiem kiszonym <u>1,7</u></p>
<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti bolońskie bz cebulii czosnku 300g Mix sałat z musztardowym dressingiem 50 g Kompot 200 ml <u>1,3,7,9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Buleczka z serem 80g <u>1,7</u></p> <p><b>Podwieczorek dla dzieci</b></p> <p>sok owocowy 250ml</p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Rosół makaronem, marchewką i natka pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 200g schab duszony w sosie 140g Marchewka gotowana z groszkiem 120g Kompot 200 ml <u>1,3,7,9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>jogurt naturalny 150g <u>7</u></p> <p><b>Podwieczorek dla dzieci</b></p> <p>Melon 120 g</p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa pomidorowa bez śmietany z makaronem 400g Pampuchy z jogurtem 300 g (2 sztuki) kompot 200ml <u>1, 3, 7</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Bułka kajzerka z bieluchem i papryką <u>1,7</u></p> <p><b>Podwieczorek dla dzieci</b></p> <p>ciasto drożdżowe 80g <u>1,7</u></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa ogórkowa bz śmietany 400g Gulasz drobiowy z indyka z marchewką 140g Buraczki gotowane 140g Kompot 200ml <u>1,7,9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>kajzerka z szynką i sałatą <u>1,7</u></p> <p><b>Podwieczorek dla dzieci</b></p> <p>Mus gruszkowy 120g</p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa brokułowa bz śmietany z makaronem 400g siekane gołąbki na parze w sosie własnym 140g Surówka z tartej marchewki 140g ryż 200g Kompot 200 ml <u>1,3,9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Tortilla pełnoziarnista z bieluchem, rukolą, papryką i ogórkiem (1/2 sztuki tortilli) 1, 7</p> <p><b>Podwieczorek dla dzieci</b></p> <p>kisiel</p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Żurek z jajkiem bz śmietany 400g Kaszotto ze szpinakiem i mozzarellą 300g Kompot 200 ml <u>1,7,9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Kisiel owocowy 150g</p> <p><b>Podwieczorek dla dzieci</b></p> <p>wafelek śmietankowy 80g 1,7</p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Krupnik 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ryż 200g sałata z jogurtem naturalnym 120g Kompot 200 ml <u>1,3, 4,7,9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Chałka z kruszonką 80g <u>1,7</u></p> <p><b>Podwieczorek dla dzieci</b></p> <p>galaretka z owocami 120g</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 <b>Sobota 16.03.24</b>	KOLACJA <b>Niedziela 17.03.24</b>	KOLACJA <b>Poniedziałek 18.03.24</b>	KOLACJA <b>Wtorek 19.03.24</b>	KOLACJA <b>Środa 20.03.24</b>	KOLACJA <b>Czwartek 21.03.24</b>	KOLACJA <b>Piątek 22.03.24</b>
Szynka bankietowa 60g pomidor 120g Sałata 15 g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) <b>1,7</b>	Szynka bankietowa 30g sałatka jarzynowa 100g ogórek kiszony 80 g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) <b>1,3,7,9</b>	Masło 16,6g Szynka wiejska 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Pieczywo mieszane 90g cukinia na parze z koperkiem 120g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) <b>1,7</b>	Pomidor 120g Natka pietruszki 15 g Szynka z piersi kurczaka 60g jajko gotowane 1 szt Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) <b>1,7</b>	Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) pasta rybna (z tunczykiem) 100g zielone oliwki drylowane z sałatą 40 g <b>1,7,9</b>	Polędwica sopocka 60g Cukinia na parze z ziołami 80g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) <b>1,7</b>	Marchew gotowana z natka pietruszki 80g Jajko gotowane 60 g Ser gouda light 30g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) <b>1,7</b>
K: 2356.8 / B: 91.7 T: 85.0 / WP: 288.1 F: 26.6 / WW: 28.5	K: 2386.8 / B: 105.7 T: 77.5 / WP: 297.9 F: 26.4 / WW: 29.6	K: 2331.7 / B: 100.6 T: 68.9 / WP: 297.8 F: 37.4 / WW: 29.8	K: 2387.9 / B: 104.4 T: 73.0 / WP: 305.5 F: 38.1 / WW: 30.5	K: 2418.4 / B: 95.9 T: 74.7 / WP: 321.7 F: 32.9 / WW: 31.9	K: 2373.3 / B: 95.8 T: 79.2 / WP: 298.6 F: 29.7 / WW: 29.7	K: 2301.2 / B: 108.9 T: 77.2 / WP: 273.8 F: 28.6 / WW: 27.4

#### 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.