

# DIETA ŁATWOSTRAWNA 18-24.05.2024r. (ALERGENY)

Sobota 18.05.2024	Niedziela 19.05.2023	Poniedziałek 20.05.2024	Wtorek 21.05.2024	Środa 22.05.2024	Czwartek 23.05.2024	Piątek 24.05.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
<p>Płatki jęczmienne z mlekiem 200g ogórek kiszony 100g + sałata lodowa 15g Pasta z ciecierzycy I suszonych pomidorów 80g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p><b>1, 3, 7, 9</b></p> <p><b>ZUPA DLA O.DZIECIĘCEGO: kasza manna na mleku</b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt</p> <p><b>1, 7</b></p>	<p>Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 200g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica drobiowa 40g Jajko gotowane 60g Pomidor bez skórki 120g + sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p><b>1, 3, 7</b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Jogurt owocowy 150g</p> <p>7</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200g Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) marchewka na parze 120g z bazylią 1g, szynka chłopska 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p><b>1, 3, 7</b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Maca z dżemem niskosłodzonym 30g</p>	<p>Ryż basmati z mlekiem 200g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Cukinia I papryka na parze 140g Pieczony pasztet sojowy 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p><b>1, 3, 7</b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Mus owocowy 150g</p> <p><b>1</b></p>	<p>Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g), Masło 16,6g Polędwica z piersi kurczaka 60g Pomidor bez skórki 120g z natką pietruszki 5g Twarożek ze szczypiorkiem 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p><b>1, 7</b></p> <p><b>ZUPA DLA O.DZIECIĘCEGO: płatki kukurydziane z mlekiem</b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Kanapka z masłem z dżemem niskosłodzonym</p> <p><b>1, 7</b></p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200g Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Polędwica z piersi kurczaka 60g Marchewna parze 120g z bazylią 5g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p><b>1, 3, 7, 9</b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Wafle ryżowe 30g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200g Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g), Tradycyjna sałatka jarzynowa z jog naturalnym 100g, sałata 15g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p><b>1, 3, 7, 9</b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Kiwi 80g + 3 kostki gorzkiej czekolady</p>
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
<p>Zupa ryżanka z ryżu basmati 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Jajka sadzone z bazylią 120g Cukinia z ziołami na parze 140g Kompot 200 ml</p> <p><b>1, 3, 7, 9</b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Melon 120g</p> <p><b>1</b></p> <p>Podwieczorek dla dzieci Melon 120g</p>	<p>Rosół z lanymi kluskami z mąki pszennej 400g Kasza jaglana 200g Indyk duszony w sosie własnym 140g Fasolka szparagowa 140g Kompot 200 ml</p> <p><b>1, 3, 7, 9</b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Mus owocowy 150g</p> <p>Podwieczorek dla dzieci Mus owocowy 150g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem durum bz śmietany 400g Łopatką pieczoną z sosem pieczeniowym 140g Mix warzyw na parze 140g Ryż 200g Kompot 200 ml</p> <p><b>1, 3, 7, 9</b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>banan 100g</p> <p>Podwieczorek dla dzieci biszkopcik</p> <p><b>1</b></p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami bz śmietany 400g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Kasza jęczmienna perłowa 200g Buraki z jabłkami 140g Kompot 200 ml</p> <p><b>1, 3, 7, 9</b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Rogalik z dżemem 80g</p> <p><b>1</b></p> <p>Podwieczorek dla dzieci Rogalik z dżemem 80g</p> <p><b>1</b></p>	<p>Krupnik 400g Spaghetti bolońskie z cebulii czosnku 300g Kompot 200 ml</p> <p><b>1, 3, 7, 9</b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Jogurt naturalny 150g z borówką amerykańską 50g</p> <p>Podwieczorek dla dzieci Jogurt owocowy 150g</p> <p><b>1</b></p>	<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Kluski leniwe z jogurtem naturalnym I musem ze świeżych truskawek 300g Kompot 200 ml</p> <p><b>1, 3, 7, 9</b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Chałka z kruszonką 80g</p> <p><b>1, 7</b></p> <p>Podwieczorek dla dzieci Chałka z kruszonką 80g</p> <p><b>1, 7</b></p>	<p>Zupa koperkowa bez mąki I śmietany 400g Ryż z natką pietruszki 200g Puree z dyni 140g Ryba na parze 140g Kompot 200 ml</p> <p><b>1, 3, 4, 7, 9</b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Kisiel owocowy 150g</p> <p><b>7</b></p> <p>Podwieczorek dla dzieci Kisiel owocowy 150g</p>

KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Polędwica sopocka 60g Ser żółty 30 g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Marchew na parze 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3,</u>	Biały ser 100g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Cukinia gotowana 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Pomidor 80g Szynka kanapkowa 60g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g pietruszka na parze z koperkiem 80g jajko gotowane 60 g 1szt ser żółty 30g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g Sałata 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser biały 100g cukinia na parze z koperkiem 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pomidor 100 g; Pasta jajeczna 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>
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

**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.

#### **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.