

# DIETA ŁATWOSTRAWNA - ALERGENY (22-28.06.2024R.)

Sobota 22.06.2024 r	Niedziela 23.06.2024	Poniedziałek 24.06.2024	Wtorek 25.06.2024	Środa 26.06.2024	Czwartek 27.06.2024	Piątek 28.06.2024
<b>ŚNIADANIE</b> Płatki ryżowe na mleku 200g Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) serek wiejski 100g cukinia dynia na parze 130g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 4, 7)  <b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt naturalny 150g z borówką 50 g (7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Ogórek kiszony 120g Pasta rybna z tuńczykiem 100 g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) <u>ZUPA NA ODD. DZIECIĘCY:</u> płatki kukurydziane z mlekiem 200g (1)  <b>II ŚNIADANIE</b> Masłanka owocowa 150g (7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki owsiane na mleku 200g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Marchewka na parze z natką pietruszki 120 g Poledwica sopočka 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)  <b>II ŚNIADANIE</b> Budyń jaglany bez cukru 150g (7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki ryżowe na mleku 200g salatka ryżowa z kurczakiem 120g Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Burak na parze 100g Salata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7) <u>ZUPA NA O. DZIECIĘCY :</u> kasza manna na mleku (1,7)  <b>II ŚNIADANIE</b> Kisiel owocowy 150 g	<b>ŚNIADANIE</b> Ryż basmati na mleku 200g Dyńa gotowana 100g Cykorja 10 g Paszтет pieczony 80g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)  <b>II ŚNIADANIE</b> Ciastka maślane 50g (1, 7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jaglane na mleku 200g Cukinia na parze z ziołami i koperkiem 130g Poledwica z piersi kurczaka 60g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)  <b>II ŚNIADANIE</b> Sok przecierowy marchwiowo – bananowy (200g) (9)	<b>ŚNIADANIE</b> Kluski lane na mleku 200g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Dżem 60g serek wiejski 100g Pomidor bez skórki 80g Sok wielowarzywny 150 ml herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)  <b>II ŚNIADANIE</b> Bułka pszenna z pastą z fasoli i ogórkami kiszonymi 1 szt (1,7)
<b>OBIAD</b> Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami z mąki pszennej 400g Gulasz z indyka z koperkiem 140 g Kasza jęczmienna 200g Burak gotowany w plasterach z sosem vinegret 170g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)  Podwieczorek dla dzieci Biszkopty (1,7)  Podwieczorek dla dorosłych chałka z kruszonką 80g (1,7)	<b>OBIAD</b> Rosół z makaronem durum, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki 300g Schab pieczony z ziołami polany sosem warzywnym 140g Kalafor gotowany 150 g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)  Podwieczorek dla dzieci Banan 100g  Podwieczorek dla dorosłych banan 100g	<b>OBIAD</b> Zupa ogórkowa bz śmietany i mąki z ziemniakiem 400g Duszona pierś z kurczaka w sosie z zzielonym groszkiem 140g Kasza kus kus 200g Surówka z dyni i marchewki, jabłka 150g Kompot 200 ml (1, 7, 9)  Podwieczorek dla dzieci Melon 150 g  Podwieczorek dla dorosłych Melon 150g	<b>OBIAD</b> Zupa fasolowa bez śmietany i mąki 400g Pierogi z mąki pszennej z mięsem drobiowo-wieprzowym gotowane 250g Salata lodowa z pomidorem i vinegretem 150 g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)  Podwieczorek dla dzieci Mus owocowy 100 g  Podwieczorek dla dorosłych Wafle ryżowe 30 g z dżemem 30g	<b>OBIAD</b> Zupa brokułowa z ziemniakami i kaszą 400g Ziemniaki gotowane 300g z jajem sadzonym (2 szt.) Salata z jogurtem naturalnym (100g) Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)  Podwieczorek dla dzieci chrupki kukurydziane 30 g  Podwieczorek dla dorosłych Mus owocowy 100g	<b>OBIAD</b> Zupa pieczarkowa bez mąki z makaronem durum 400g Ryż z warzywami i kurczakiem 300g Fasolka szparagowa 150 g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)  Podwieczorek dla dzieci galaretki owocowa 150 g  Podwieczorek dla dorosłych serek homogenizowany 150g (7)	<b>OBIAD</b> Zupa pomidorowa z makaronem bz śmietany 400g Ziemniaki 300g Ryba na parze z natką pietruszki 140g Tagiatelle warzywne na parze z cukini i marchewki 150 g Kompot 200 ml (1, 3, 4, 7, 9)  Podwieczorek dla dzieci Arbuz bezpestkowy 150 g  Podwieczorek dla dorosłych Arbuz bezpestkowy 150g
<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Poledwica wieprzowa luksusowa 60g Pomidor bez skórki 120g Natka pietruszki 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Szyńka z indyka 60g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) dynia plastry na parze z bazylią herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Paszтет pieczony 80g Cukinia gotowana z bazylią 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Poledwica z indyka 30g Ogórek małosolny 100 g Jajko gotowane na miękko 1 szt. herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Białe sery 100g Pomidor bez skórki z natką pietruszki 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 100g Buraki na parze 120 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Salatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Salata 15 g ser żółty 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)

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: 2304.1/B: 95.2  
T: 75.7/WP: 288.5  
F: 31.0/WW: 28.5

K: 2314.1/B: 98.2  
T: 73.8/WP: 296.6  
F: 32.5/WW: 29.6

K: 2374 /B: 97  
T: 64.1/WP: 286.7  
F: 37.7/WW: 28.6

K: 2369.5/B: 93.8  
T: 71.6/WP: 319.6  
F: 27.3/WW: 31.8

K: 2235.3/B: 92.7  
T: 75.9/WP: 274.4  
F: 33.7/WW: 27.2

K: 2387.8/B: 92.2  
T: 69.8/WP: 329.2  
F: 27.8/WW: 32.7

K: 2156.3/B: 101.4  
T: 66.1/WP: 273.4  
F: 24.7/WW: 27.1

## 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.