

DIETA ŁATWOSTRAWNA 23-29.03.2024r. (ALERGENY)

Sobota 23.03.2024	Niedziela 24.03.2023	Poniedziałek 25.03.2024	Wtorek 26.03.2024	Środa 27.03.2024	Czwartek 28.03.2024	Piątek 29.03.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki jęczmieńne z mlekiem 200g ogórek kiszony 100g + cykoria 10g Pasta warzywno- miesna 100g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g; herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7, 9	Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 200g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica drobiowa 60g Pomidor bez skórki 120g + sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	Płatki jaglane na mleku 200g Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) marchewka na parze 120g z bazylią 5g, szynka chłopska 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	Ryż basmati z mlekiem 200g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Cukinia I papryka na parze 140g Twarożek 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	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 herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7	Płatki jaglane na mleku 200g Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Marchewna parze 120g z bazylią 5g Pieczony pasztet sojowy 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7, 9	Płatki owsiane na mleku 200g Masło 16,6g, ser gouda light 30 g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g), Tradycyjna sałatka jarzynowa z jog naturalnym 100g, sałata 15g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7, 9
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt 1, 7	Jogurt owocowy PURE 200 g 7	Maca 20g Dżem niskosłodzony 20 g 1,7	Mus owocowy 150 g 1	Kanapka z masłem z dżemem niskosłodzonym 1, 7	Melon 130 g	Kiwi 80g + 3 kostki gorzkiej czekolady 80% kakao (3 kostki)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa ryżanka z ryżu basmati 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Jajka sadzone z bazylią 120g Cukinia z ziołami na parze 140g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	Rosół z lanymi kluskami z mąki pszennej 400g Kasza jaglana 200g Schab duszony w sosie własnym 140g Fasolka szparagowa 140g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	Zupa kalafiorowa z makaronem durum bz śmietany 400g Łopatka pieczona z sosem pieczeniowym 140g Mix warzyw na parze 140g Ryż 200g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	Zupa jarzynowa z ziemniakami bz śmietany 400g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Kasza jęczmieńna perłowa 200g Buraki z jabłkami 140g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	Krupnik 400g Spaghetti bolońskie bz cebulii czosnku 300g Mix sałat z ogórkiem I musztardowym dressingiem 50 g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	Zupa buraczkowa z makaronem durum bz śmietany 400g Kasza pęczak 200g Pulpety z sosem pomidorowym 140g sałata z jogurtem naturalnym 140g 100g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	Zupa koperkowa bez mąki I śmietany 400g Ryż natka pietruszki 200g Puree z dyni 140g Ryba na parze 140g Kompot 200 ml 1, 3, 4, 7, 9
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Chałka z kruszonką 80g 1 Podwieczorek dla dzieci soczek owocowy 120g	mandarynki 100g Podwieczorek dla dzieci Mus jabłkowy 150 g	banan 100g Podwieczorek dla dzieci biszkopcik 1, 7	Rogalik z dżemem 80g 1 Podwieczorek dla dzieci chrupki kukurydziane	Jogurt naturalny 150g 7 Podwieczorek dla dzieci Jogurt owocowy 150 g 1	Banan 100g Podwieczorek dla dzieci Herbatniki pełnoziarniste 30 g 1, 7	Jogurt owocowy 150g 7 Podwieczorek dla dzieci sok owocowy 250 ml

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 23.03.2024	KOLACJA 24.03.2024	KOLACJA 25.03.2024	KOLACJA 26.03.2024	KOLACJA 27.03.2024	KOLACJA 28.03.2024	KOLACJA.29.03.2024
Polędwica sopocka 60g Ser żółty 30 g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Burak gotowany plaster (100 g)+ kielki brokuła 8 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka	Biały ser 100g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Cukinia gotowana z ziołami 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Pomidor 80g jajko gotowane 60 g 1szt ser żółty 30g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Dynia na parze z bazylią 80g Szynka kanapkowa 60g 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 Mini marchewka gotowana na parze z 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Cukinia grillowana z ziołami 80g 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

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.