

# DIETA ŁATWOSTRAWNA 24.02-01.03.2024r. (ALERGENY)

Sobota 24.02.2024	Niedziela 25.02.2023	Poniedziałek 26.02.2024	Wtorek 27.02.2024	Środa 28.02.2024	Czwartek 29.02.2024	Piątek 1.003.2024
<b>ŚNIADANIE</b> Platki jęczmienne z mlekiem 200g ogórek kiszony 100g + sałata lodowa 15g Pasta warzywno- miesna 100g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 7, 9</b>	<b>ŚNIADANIE</b> Platki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 200g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Polędwica drobiowa 60g Pomidor bez skórki 120g + kielki 8 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 7</b>	<b>ŚNIADANIE</b> Platki 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 <b>1, 3, 7</b>	<b>ŚNIADANIE</b> 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 <b>1, 3, 7</b>	<b>ŚNIADANIE</b> Platki 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 <b>1, 7</b>	<b>ŚNIADANIE</b> Platki jaglane na mleku 200g Masło 16,6g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Marchewka na parze 120g z bazylią 5g Pieczony pasztet sojowy 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 7, 9</b>	<b>ŚNIADANIE</b> Platki 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 <b>1, 3, 7, 9</b>
<b>II ŚNIADANIE</b> kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt <b>1, 7</b>	<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt Owocowy PURE 200g 7	<b>II ŚNIADANIE</b> Maca 30g z dżemem niskosłodzonym 20 g	<b>II ŚNIADANIE</b> Mandarynka 100g <b>1</b>	<b>II ŚNIADANIE</b> Kanapka z masłem z dżemem niskosłodzonym <b>1, 7</b>	<b>II ŚNIADANIE</b> Melon 120 g	<b>II ŚNIADANIE</b> Kiwi 80g z gorzką czekoladą 60 % zaw. Kakao 20g
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa ryżanka z ryżu basmati 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Jajka sadzone z bazylią 120g Cukinia z ziołami na parze 140g Kompot 200 ml <b>1, 3, 7, 9</b>	Rosół z lanymi kluskami z mąki pszennej 400g Kasza jaglana 200g Schab duszony w sosie własnym 140g Fasolka szparagowa gotowana 140g Kompot 200 ml <b>1, 3, 7, 9</b>	Zupa kalafiorowa z makaronem durum bz śmietany 400g Łopatką pieczoną z sosem pieczeniowym 140g Mix warzyw na parze 140g Ryż 200g Kompot 200 ml <b>1, 3, 7, 9</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami bz śmietany 400g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Kasza jęczmienna perłowa 200g Buraki z jabłkami 140g Kompot 200 ml <b>1, 3, 7, 9</b>	Krupnik 400g Spaghetti boloński bez cebulii czosnku 300g Mix sałat z dressingiem musztardowym 100g Kompot 200 ml <b>1, 3, 7, 9</b>	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 <b>1, 3, 7, 9</b>	Zupa koperkowa bez mąki i śmietany 400g Ryż natka pietruszki 200g Puree z dyni 140g Ryba na parze 140g Kompot 200 ml <b>1, 3, 4, 7, 9</b>
<b>PODWIECZOREK</b> Chałka z kruszonką 80g 1 Podwieczorek dla dzieci soczek owocowy 120g	<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko na parze 120g Podwieczorek dla dzieci mandarynka 100g	<b>PODWIECZOREK</b> banan 100g Podwieczorek dla dzieci biszkopciki <b>1</b>	<b>PODWIECZOREK</b> Rogalik z dżemem 80g 1 Podwieczorek dla dzieci chrupki kukurydziane	<b>PODWIECZOREK</b> Jogurt owocowy 150g 7 Podwieczorek dla dzieci bułeczka z dżemem <b>1</b>	<b>PODWIECZOREK</b> Banan 100g Podwieczorek dla dzieci Herbatniki <b>1</b>	<b>PODWIECZOREK</b> Kisiel owocowy 150g 7 Podwieczorek dla dzieci sok owocowy
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Polędwica sopocka 60g Ser żółty 30 g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Burak gotowany plastry z kielkami 100 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka	Biały ser 100g Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Cukinia gotowana 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Pomidor 80g jajko gotowane 60 g 1 szt ser żółty 30g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	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 <b>1, 7</b>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g Sałata 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Ser biały 100g Marchewka mini gotowana na parze 100 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego ( 90g) Masło 16,6g Cukinia grillowana z ziołami 100g Pasta jajeczna 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 7</b>

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:**

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.



**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.