

DIETA ŁATWOSTRAWNA 26.10-01.11.2024r. (ALERGENY)

| Sobota 26.10.2024  | Niedziela 27.10.2024  | Poniedziałek 28.10.2024  | Wtorek 29.10.2024  | Środa 30.10.2024  | Czwartek 31.10.2024  | Piątek 01.11.2024   |
|--|---|--|--|---|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>   | <b>ŚNIADANIE</b>  | <b>ŚNIADANIE</b>   | <b>ŚNIADANIE</b>   | <b>ŚNIADANIE</b>  | <b>ŚNIADANIE</b>   | <b>ŚNIADANIE</b>  |
| Płatki ryżowe z mlekiem 300g<br>Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g<br>Ogonówka 60g<br>Dyńia gotowana 120g<br>Natka pietruszki 5 g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka | Płatki jaglane z mlekiem 300g<br>Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Masło 16,6g<br>Pasta z soczewicy 100g<br>Burak gotowany plastry 120g<br>Rukola 10 g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br><u>1,3,7,9</u> | Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 300g<br>Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100g<br>Pomidor bez skórki 120 g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br><u>1,7</u> | Płatki owsiane na mleku 300g<br>Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Dżem 30g<br>Ser żółty 30g Masło 16,6g<br>Marchew gotowana z natką pietruszki 120g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br><u>Zupa dla oddziału dziecięcego: kasza manna na mleku</u><br><u>1,7,9</u> | Płatki owsiane na mleku 300g<br>Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g<br>Połędwica wieprzowa luksusowa 60g<br>Pomidor bez skórki 120g Szczypiorek 10g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br><u>Zupa dla oddziału dziecięcego: płatki kukurydziane na mleku</u><br><u>1,7</u> | Ryż basmati na mleku 300g<br>Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Masło 16,6g<br>Szynka z piersi kurczaka 60g<br>Roszponka 15 g<br>Marchewki mini na parze 100 g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br><u>1,7</u> | Płatki gryczane na mleku 300g<br>Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Masło 16,6g<br>Twarożek wiejski 100g, dżem 30g<br>Pomidor bez skórki 120g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br><u>1,7</u><br><u>Zupa dla oddziału dziecięcego: kaszka kukurydziana na mleku 200 g</u><br><u>1,7</u> |
| <b>II ŚNIADANIE</b>  | <b>II ŚNIADANIE</b>   | <b>II ŚNIADANIE</b>  | <b>II ŚNIADANIE</b>  | <b>II ŚNIADANIE</b>   | <b>II ŚNIADANIE</b>  | <b>II ŚNIADANIE</b>   |
| Mus jabłkowy 100g  | Wafle ryżowe 30g  | Banan 120g   | Mus owocowy 100g   | Maślanka owocowa 200g<br><u>7</u>   | Smoothie jabłkowo-gruszkowe 120g   | Kanapka z szynką wiejską i ogórkiem kiszonym <u>1,7</u>   |
| <b>OBIAD</b>   | <b>OBIAD</b>  | <b>OBIAD</b>   | <b>OBIAD</b>   | <b>OBIAD</b>  | <b>OBIAD</b>   | <b>OBIAD</b>  |
| Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g<br>Spaghetti bolońskie z cebulii czosnku 300g<br>Mix sałat z sosem vinegret 100 g<br>Kompot 250 ml<br><u>1,3,7,9</u>  | Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki 400g<br>Ziemniaki z koperkiem 300g<br>Schab duszony w sosie własnym 140g<br>Marchewka z groszkiem 150g<br>Kompot 250 ml<br><u>1,3,7,9</u>   | Zupa pomidorowa bez śmietany z ryżem basmati 400g<br>Pampuchy z jogurtem i cynamonem 350g<br>Kompot 250ml<br><u>1,3,7,9</u>  | Zupa ogórkowa b śmietany 400g<br>Kassa jęczmienna 200g<br>Gulasz drobiowy z marchewką 140g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot 250ml<br><u>1,7,9</u>   | Zupa brokułowa b śmietany z makaronem 400g<br>Ryż basmati 200g<br>Siekane gołąbki na parze w sosie 140g<br>Surówka z tartej marchewki 150g<br>Kompot 250 ml<br><u>1,3,7,9</u>   | Żurek z jajkiem b śmietany 400g<br>Kaszotto z kaszy bulgur ze szpinakiem i indykiem 350g<br>Mix warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150g<br>Kompot 250 ml<br><u>1,3,7,9</u>  | Krupnik z ryżem 400g<br>Ryba z warzywami gotowana na parze 140g<br>Ziemniaki z koperkiem 300g<br>Sałata z jogurtem naturalnym 150g<br>Kompot 250 ml<br><u>1,4,7,9</u>   |
| <b>PODWIECZOREK</b>  | <b>PODWIECZOREK</b>   | <b>PODWIECZOREK</b>  | <b>PODWIECZOREK</b>  | <b>PODWIECZOREK</b>   | <b>PODWIECZOREK</b>  | <b>PODWIECZOREK</b>   |
| Budyń jaglany 150g<br><u>7</u>   | Jogurt owocowy 150g<br><u>7</u>   | Bułka kajzerka z serem żółtym i sałatą<br><u>1,7</u>   | Maca 30g z dżemem niskosłodzonym 20 g<br><u>1</u>  | Kisiel owocowy 150g   | Serek homogenizowany waniliowy 150g<br><u>7</u>  | Bułka z serem 80g<br><u>1,3,7</u>   |
| <b>Podwieczorek dla dzieci</b>   | <b>Podwieczorek dla dzieci</b>  | <b>Podwieczorek dla dzieci</b>   | <b>Podwieczorek dla dzieci</b>   | <b>Podwieczorek dla dzieci</b>  | <b>Podwieczorek dla dzieci</b>   | <b>Podwieczorek dla dzieci</b>  |
| Budyń jaglany 150 g<br><u>7</u>  | Jogurt owocowy 150 g  | Bułka kajzerka z serem żółtym i sałatą<br><u>1,7</u>   | Budyń waniliowy 150g<br><u>7</u>   | Kisiel owocowy 150 g  | Serek homogenizowany waniliowy 150g<br><u>7</u>  | Bułka z serem 80g<br><u>1,3,7</u>   |

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<br>Sobota  | KOLACJA<br>Niedziela   | KOLACJA<br>Poniedziałek  | KOLACJA<br>Wtorek   | KOLACJA<br>Środa   | KOLACJA<br>Czwartek   | KOLACJA<br>Piątek   |
|--|--|--|---|--|---|---|
| Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g<br>Pasztet warzywny 80g<br>Pomidor bez skórki 120g<br>Roszponka 15 g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br><br><u>1,7,9</u> | Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g<br>Szyńka drobiowa 30g<br>Ser żółty 30 g<br>Mix warzyw gotowanych 110g<br>Salata 10g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br><u>1,7,9</u> | Bułka pszenna+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g<br>Szyńka wiejska 60g<br>Ogórek kiszony 105g<br>Salata 15g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br><u>1,7</u> | Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g<br>Polędwica sopoćką 60g<br>Jajko gotowane 1szt<br>Pomidor bez skórki 120g<br>Natka pietruszki 15 g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br><u>1,3,7</u> | Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Masło 16,6g<br>Pasta rybna (z tunczykiem) 100g<br>Zielone oliwki drylowane z roszponką 50 g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br><u>1,4,7,9</u> | Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g<br>Szyńka bankietowa wieprzowa 60g<br>Cukinia na parze ziołami 60g<br>Pomidor bez skórki 60g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br><br><u>1,7</u> | Bułka pszenna + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Masło 16,6g<br>Jajko gotowane 1 szt.<br>Ser gouda light 30g<br>Brokuł na parze z koperkiem 80g,<br>Salata 15g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br><u>1,3,7</u> |
| K: 2356.8 / B: 91.7<br>T: 85.0 / WP: 288.1<br>F: 26.6 / WW: 28.5   | K: 2386.8 / B: 105.7<br>T: 77.5 / WP: 297.9<br>F: 26.4 / WW: 29.6  | K: 2331.7 / B: 100.6<br>T: 68.9 / WP: 297.8<br>F: 37.4 / WW: 29.8  | K: 2387.9 / B: 104.4<br>T: 73.0 / WP: 305.5<br>F: 38.1 / WW: 30.5   | K: 2418.4 / B: 95.9<br>T: 74.7 / WP: 321.7<br>F: 32.9 / WW: 31.9   | K: 2373.3 / B: 95.8<br>T: 79.2 / WP: 298.6<br>F: 29.7 / WW: 29.7  | K: 2301.2 / B: 108.9<br>T: 77.2 / WP: 273.8<br>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;
- Gorzycza 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.