

# DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (16-22.12.2023 r.) - ALERGENY

Sobota 16.12.2023 r	Niedziela 17.12.2023 r	Poniedziałek 18.12.2023 r	Wtorek 19.12.2023 r	Środa 20.12.2023 r	Czwartek 21.12.2023 r	Piątek 22.12.2023 r
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Płatki orkiszowe na wywarze warzywnym 200g Marchewka gotowana 120g Natka pietruszki 5 g Ser żółty gouda light 60g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9) ŚNIADANIE II Mus gruszkowy 100 g	Płatki jaglane na wywarze warzywnym 200g pasztet 80g Pomidor bz skórki 80g Sałata 10 g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9) ŚNIADANIE II Sok warzywny 250 ml (9)	Płatki jęczmienne błyskawiczne na wywarze warzywnym 200g poledwica wieprzowa luksusowa 60g Dyń na parze 100g Roszponka 10 g Pieczywo pszenne 90g Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3, 7, 9) ŚNIADANIE II Jogurt naturalny 120g (7)	Płatki owsiane na wywarze warzywnym 200g Poledwica z piersi kurczaka 60g pietruska na parze z koperkiem 100g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9) ŚNIADANIE II Bułka pszenna z wędliną i pomidorem bez skórki 2 szt. (1, 7)	Kasza jaglana na wywarze warzywnym 200g seler na parze 100g twarożek wiejski 100g dżem 30g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9) ŚNIADANIE II Kisiel owocowy 150 g	Ryż na wywarze warzywnym 200g Szynkowa 60g Pomidor bz skórki 100g Kiełki brokuła 10 g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) ŚNIADANIE II Chrupki kukurydziane 30g	Zacierka na wywarze warzywnym 200g Dyń na parze z bazylią 100g Ser żółty 60g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3, 7, 9) ŚNIADANIE II Jabłko gotowane 100 g
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa zalewajka z ziemniakami bez mąki i śmietany 400g Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 200 ml  (1, 7, 9)	Rosół z makaronem durum marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Schab duszony w sosie własnym 140g fasolka szparagowa na parze 140g Kompot 200 ml (1,3, 7, 9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g gulasz drobiowy 140g ryż biały z warzywami 300g Kompot 200 ml  (1,3, 7, 9)	Zupa szczawiowa bez mąki i śmietany 400g z grzankami 20 g Gotowane udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 140g Kasza jęczmienna, perłowa z pesto z natki pietruszki 200g Kompot 200 ml (1,3, 7, 9)	Zupa koperkowa z ryżem 400g Brokuł na parze 140g ziemniaki 200g piesz z kurczaka gotowana na parze 140g Kompot 200 ml  (1,3, 7, 9)	Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Kasza jaglana 200g Stek wieprzowy na parze 140g Mix warzyw na parze 140g Kompot 200 ml  (1,3, 7, 9)	Krupnik 400g Ziemniaki 200g Kiełki brokuła na parze 140g Marchew gotowana słupek 140g Kompot 200 ml  (1,3, 4, 7, 9)
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Jogurt naturalny 150 g (7)	Banan 100g	Jabłko na parze 100g	Babka piaskowa 80 g	Bułka z kruszonką 80g	Serek homogenizowany 150g (7)	Galaretka owocowa 150 g
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Filet z piersi kurczaka 60g seler na parze z koperkiem 100g Pieczywo pszenne 90g Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Pasta twarogowa z jogurtem naturalnym 100 g Cukinia na parze z bazylią 100g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Marchewka na parze z natką pietruszki 100g Pasta jajeczna z jogurtem 100g Pieczywo pszenne 90g Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Salata 10g szynka konserwowa 60g Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Szynki 60g Pomidor bz skórki 100g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Serek wiejski 100 g Cukinia z ziołami na parze 100g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Jajko gotowane na miękko 60 g Pomidor bz skórki 100g Kiełki brokuła 10 g Pieczywo pszenne 90g Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)
K: 2365.2/B: 95.0 T: 56.0/WP: 350.4 F: 34.2/WW: 35.3	K: 2202.3/B: 101.6 T: 55.9/WP: 305.9 F: 29.5/WW: 30.5	K: 2204.1/B: 97.2 T: 57.7/WP: 299.0 F: 43.3/WW: 30.0	K: 2257.8/B: 98.7 T: 58.4/WP: 312.9 F: 37.8/WW: 31.1	K: 2215.4/B: 109.8 T: 43.6/WP: 327.2 F: 33.7/WW: 32.6	K: 2289.4/B: 102.4 T: 67.6/WP: 300.4 F: 27.3/WW: 29.8	K: 2225.3/B: 95.1 T: 59.5/WP: 305.3 F: 36.2/WW: 30.4

## **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.