

# DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 23-29.12.2023(ALERGENY)

Sobota 23.12.23	Niedziela 24.12.23	Poniedziałek 25.12.23	Wtorek 26.12.23	Środa 27.12.23	Czwartek 28.12.23	Piątek 29.12.23
<b>ŚNIADANIE</b> Płatki ryżowe na wywarze z jarzyn 200g Dynia gotowana 120g bazylia 5 g Pieczywo pszenne 90g Masło 10g ogonówka 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,3,7</u>	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jęczmienne na wywarze z jarzyn 200g Twarożek 100g Pomidor bez skóry 100g Natka pietruszki 5 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Pieczywo pszenne 90g Masło 10g <u>1,3,7,9</u>	<b>ŚNIADANIE</b> Zacierka na wywarze warzywnym 200g Masło 10g Ogórek kiszony 100 g Sałata 15 g szynka delikatesow 60g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>	<b>ŚNIADANIE</b> kasza manna na wywarze z jarzyn 200g Dżem 30g Ser biały 100g pietruszka gotowana z natką pietruszki 120g Pieczywo pszenne 90g Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,3,7</u>	<b>ŚNIADANIE</b> Kasza jaglana na wywarze z jarzyn 200g Pomidor 120g Kielki z fasoli 10 g Pieczywo pszenne 90g Masło 10g Polędwica drobiowa luksusowa 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,3,7</u>	<b>ŚNIADANIE</b> Ryż basmati na wywarze z jarzyn 200g pietruszka na parze 100g sałata 10 g szynka drobiowa 60g Pieczywo pszenne 90g Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jaglane na wywarze z jarzyn 200g Pomidor bez skóry 120g Natka pietruszki 10 g Pieczywo pszenne 90g Masło 10g ser biały 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>
<b>II ŚNIADANIE</b> jabłko na parze 100g	<b>II ŚNIADANIE</b> wafelek wielozbożowy 30g <u>1,7</u>	<b>II ŚNIADANIE</b> jogurt owocowy 120g <u>7</u>	<b>II ŚNIADANIE</b> chrupki kukurydziane 40g	<b>II ŚNIADANIE</b> banan 100g	<b>II ŚNIADANIE</b> mus owocowy 120g	<b>II ŚNIADANIE</b> kanapka z masłem I dżemem <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 Spaghetti bolońskie z cebulii czosnku 300g Kompot 200 ml <u>1,3,7,9</u>	Pieczarkowa z makaronem, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 200g ryba duszona w sosie własnym 140g Marchewka gotowana 140g Kompot 200 ml <u>1,3,7,9</u>	Zupa pomidorowa bez śmietany z makaronem 400g schab w sosie z warzywami 140g, ziemniaki 200g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa ogórkowa z śmietany 400g Łopata duszona z sosem warzywnym 140g Burak gotowany 140g Kasza jęczmienna wiejska 200g kompot 200ml <u>1,7,9</u>	Zupa brokułowa z śmietany z makaronem 400g siekane gołąbki na parze 140g Surówka z tartej marchewki 140g Ryż 200g Kompot 200 ml rogalik z dżemem 100g <u>1,3,9</u>	Zupa ogórkowa z śmietany 400g Kaszotto ze szpinakiem I mozzarellą 300g Kompot 200 ml <u>1,7,9</u>	Krupnik 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ryż 200g sałata z jogurtem naturalnym 140g Kompot 200 ml <u>1,3, 4,7,9</u>
<b>PODWIECZOREK</b> Bułeczka z serem 80g <u>1,7</u>	<b>PODWIECZOREK</b> jogurt naturalny 140g <u>7</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko gotowane 120g	<b>PODWIECZOREK</b> Mus gruszkowy 120g	<b>PODWIECZOREK</b> Kefir 150g <u>7</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Galaretka owocowa 150g	<b>PODWIECZOREK</b> Chałka z kruszonką 80g <u>1,7</u>
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Szynka białkietowa 60g marchewka na parze 100g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>	sałatka jarzynowa 120g sałata 15 g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,3,7,9</u>	Szynka wiejska 60g cukinia na parze z koperkiem 120g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>	Marchewka na parze 80g Szynka z piersi kurczaka 80g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7) <u>1,7</u>	Pasta rybna (tunczykiem) 100g seler gotowany z koperkiem 80g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>	Polędwica sopocka 60g Cukinia na parze z ziołami 120g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>	marchew gotowana z natką pietruszki 80g jajko na miękko 60 g szynka delikaterowa 30 g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>
K: 2290.5/B: 90.3 T: 60.1/WP: 325.5 F: 30.9/WW: 32.3	K: 2291.7/B: 104.2 T: 66.8/WP: 300.1 F: 31.9/WW: 29.8	K: 2210.8/B: 106.8 T: 55.8/WP: 302.8 F: 26.0/WW: 30.1	K: 2205.8/B: 95.5 T: 61.8/WP: 296.1 F: 32.2/WW: 29.5	K: 2297.0/B: 100.1 T: 47.9/WP: 345.3 F: 35.0/WW: 34.3	K: 2229.2/B: 96.2 T: 54.5/WP: 317.6 F: 36.9/WW: 31.7	K: 2302.1/B: 90.6 T: 53.3/WP: 345.7 F: 30.6/WW: 34.4

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.