

# DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU - ALERGENY (06-12.01.2024 r.)

Sobota 06.01.2024 r	Niedziela 07.01.2024	Poniedziałek 08.01.2024	Wtorek 09.01.2024	Środa 10.01.2024	Czwartek 11.01.2024	Piątek 12.01.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
<p>Płatki ryżowa na wywarze warzywnym 200g Pasta mięsna 100g cukinia I dynia na parze 150g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1,3, 7,9)</p>	<p>Płatki jęczmienne błyskawiczne na wywarze warzywnym 200g Seler gotowany z bazylią 100g Polędwica z piersi kurczaka 60g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 7,9)</p>	<p>Płatki owsiane błyskawiczne na wywarze warzywnym 200g Pieczywo pszenne 90g Masło 10g Pietruszka gotowana 100g kielki brokuła 10g Polędwica sopocka 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 7, 9)</p>	<p>Zacierka na wywarze warzywnym 200g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g, sałata 10g, burak na parze 120g Pieczywo pszenne 90g Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 3, 7, 9)</p>	<p>Ryż na wywarze warzywnym 200g Dynia gotowana 120g, Cykorja 10g Paszтет pieczony 80g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 3, 7, 9)</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze warzywnym 200g Cukinia na parze z ziołami 100g z koperkiem 10g Polędwica z piersi kurczaka 60g, Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 7,9)</p>	<p>Kasza bulgur na wywarze warzywnym 200g Pomidor bz skórki 80g dżem 60g Masło 10g ser biały 100g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka sok wielowarzywny (150g)</p> <p>(1, 7,9)</p>
<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>
<p>Jogurt naturalny 150g</p> <p>(7)</p>	<p>Maślanka 150g</p> <p>(7)</p>	<p>Wafle ryżowe zwykłe 30g</p>	<p>Kisiel 150g,</p>	<p>Kanapki z pieczywa pszennego z wędliną drobiową i siałą i 2szt (1, 7)</p>	<p>Budyń jaglany bz cukru 150g</p> <p>(7)</p>	<p>Kanapki z pieczywa pszennego z dżemem niskosłodzonym (1.7)</p>
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
<p>Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami 400g pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 140g Kasza jęczmienna 200g buraki gotowane w plastrach z sosem vinegret 120g Kompot 200 ml</p> <p>(1, 3, 7, 9)</p>	<p>Rosół z makaronem durum, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki 200g Schab gotowany z ziołami polany sosem warzywnym 140g Marchewka gotowana (słupki) 120g Kompot 200 ml</p> <p>(1, 3, 7, 9)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g Duszona pierś z kurczaka z warzywami 140g Kasza kus kus 200g Surówka z marchewki tartej 120g Kompot 200 ml</p> <p>(1, 7, 9)</p>	<p>Zupa jarzynowa bez śmietany i mąki z ryżem 400g Naleśniki z serem na słodko smażony bz tłuszczu 150g Naleśniki ze szpinakiem smażony bz tłuszczu 150g Kompot 200 ml</p> <p>(1, 3, 7, 9)</p>	<p>Zupa brokułowa bez mąki i śmietany 400g Makaron z lecco warzywnym I szynką wieprzową 300g Tagiatelle warzywny 120g Kompot 200 ml</p> <p>(1, 3, 7, 9)</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną większą 400g Ryż z warzywami i kurczakiem 300g Kompot 200 ml</p> <p>(1, 3, 7, 9)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem bz śmietany 400g Ziemniaki 200g pulpety rybne w sosie koperkowym 140g sałata z jogurtem naturalnym 120g Kompot 200 ml</p> <p>(1, 3, 4, 7, 9)</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
<p>Chałka z kruszonką 80g</p>	<p>banan 100g</p>	<p>bułka z kruszonką 80g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g</p>	<p>Jabłko gotowane 150g</p>	<p>serek homogenizowany 150g</p>	<p>Mus gruszkowy 150g</p>
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
<p>Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Pomidor bz skórki 100g, natka 5g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 7)</p>	<p><b>Szynka z indyka 60g</b> marchewka gotowana 100g z koperkiem 5g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 7)</p>	<p>Paszтет pieczony 80g Cukinia gotowana z bazylią 100g Pieczywo pszenne 90g Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 7)</p>	<p>Polędwica z indyka 30 g Jajko gotowane 60 g seler na parze 100g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 3)</p>	<p>Ser biały 100g Pomidor bz skórki 100g z natką 10g Masło 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 7)</p>	<p>Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 100g Burak gotowany 100g Pieczywo pszenne 90g Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>1, 3, 7)</p>	<p>Sałata jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Wędliną drobiową 30g Masło 10g, sałata 10g Pieczywo pszenne 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p>(1, 3, 7, 9)</p>

K: 2307.5/B: 95.6 T: 62.0/WP: 319.0 F: 32.2/WW: 31.7	K: 2285.2/B: 97.4 T: 59.7/WP: 321.4 F: 34.4/WW: 32.2	K: 2247.0/B: 105.0 T: 45.1/WP: 323.5 F: 41.2/WW: 32.5	K: 2256.8/B: 95.5 T: 53.5/WP: 330.6 F: 29.0/WW: 32.9	K: 2286.7/B: 97.8 T: 64.0/WP: 307.9 F: 36.0/WW: 30.7	K: 2271.9/B: 97.4 T: 45.8/WP: 348.4 F: 29.4/WW: 34.8	K: 2211.6/B: 114.8 T: 59.9/WP: 279.9 F: 32.3/WW: 28.0
--	--	---	--	--	--	---

**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.

