

# DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU - ALERGENY (03-09.02.2024 r.)

Sobota 03.02.2024 r	Niedziela 04.02.2024	Poniedziałek 05.02.2024	Wtorek 06.02.2024	Środa 07.02.2024	Czwartek 08.02.2024	Piątek 09.02.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
<p>Płatki ryżowe na wywarze warzywnym 200g Pasta mięsna 100g cukinia I dynia na parze 150g Masło 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3, 7,9)</p> <p><b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt naturalny 150g (7)</p>	<p>Płatki jęczmienne błyskawiczne na wywarze warzywnym 200g Seler gotowany z bazylią 100g Polędwica z piersi kurczaka 60g Masło 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7,9)</p> <p><b>II ŚNIADANIE</b> Maślanka owocowa 150g (7)</p>	<p>Płatki owsiane błyskawiczne na wywarze warzywnym 200g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Pietruszka gotowana 100g kielki brokułu 10g Polędwica sopocka 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9)</p> <p><b>II ŚNIADANIE</b> Budyń jaglany bez cukru 150g</p>	<p>Zacierka na wywarze warzywnym 200g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g, sałata 10g, burak na parze 120g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)</p> <p><b>II ŚNIADANIE</b> Kisiel 150g,</p>	<p>Ryż na wywarze warzywnym 200g Dynia gotowana 120g, Cykorია 10g Paszтет pieczony 80g Masło 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)</p> <p><b>II ŚNIADANIE</b> Ciastka maślane 50g (1, 7)</p>	<p>Kasza jaglana na wywarze warzywnym 200g Cukinia na parze z ziołami 100g z koperkiem 10g Polędwica z piersi kurczaka 60g, Masło 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7,9)</p> <p><b>II ŚNIADANIE</b> Smoothie owocowe 100% owoców 200g</p>	<p>Kasza bulgur na wywarze warzywnym 200g Pomidor b. skórki 80g dżem 60g Masło 10g ser biały 100g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka sok wielowarzywny (150g) (1, 7,9)</p> <p><b>II ŚNIADANIE</b> 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 (1, 3, 7, 9)</p> <p><b>PODWIECZOREK</b> Chałka z kruszonką 80 (1,7)</p>	<p>Rosół z makaronem durum, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki 200g Schab gotowany z ziołami polany sosem warzywnym 140g 120g Sałata z jogurtem 100g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)</p> <p><b>PODWIECZOREK</b> banan 100g</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 (1, 7, 9)</p> <p><b>PODWIECZOREK</b> Melon 150g</p>	<p>Zupa jarzynowa bez śmietany I mąki z ryżem 400g Naleśniki z serem na słodko smażony b. tłuszczu 150g Naleśniki ze szpinakiem smażony b. tłuszczu 150g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)</p> <p><b>PODWIECZOREK</b> Wafle ryżowe z dżemem brzoskwińowym 150g</p>	<p>Zupa brokułowa bez mąki i śmietany 400g Makaron z lecco warzywnym I szynką wieprzową 300g Tagiatelle warzywne 120g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)</p> <p><b>PODWIECZOREK</b> Jabłko gotowane 150g</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną większą 400g Ryż z warzywami i kurczakiem 300g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)</p> <p><b>PODWIECZOREK</b> serek homogenizowany 150g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem b. śmietany 400g Ziemniaki 200g pulpety rybne w sosie koperkowym 140g sałata z jogurtem naturalnym 120g Kompot 200 ml (1, 3, 4, 7, 9)</p> <p><b>PODWIECZOREK</b> 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 b. skórki 100g, natka 5g Masło 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)</p>	<p><b>Szynka z indyka 60g</b> marchewka gotowana 100g z koperkiem 5g Masło 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)</p>	<p>Paszтет pieczony 80g Cukinia gotowana z bazylią 100g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)</p>	<p>Polędwica z indyka 30 g Jajko gotowane 60 g seler na parze 100g Masło 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3)</p>	<p>Ser biały 100g Pomidor b. skórki 100g z natką 10g Masło 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)</p>	<p>Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 100g Burak gotowany 100g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)</p>	<p>Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Wędlina drobiowa 30g Masło 10g, sałata 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (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.

