

# DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ;24.02-01.03.2023r. (alergeny)

Sobota 24.02.2024	Niedziela 25.02.2023	Poniedziałek 26.02.2024	Wtorek 27.02.2024	Środa 28.02.2024	Czwartek 29.02.2024	Piątek 01.03.2024
<b>ŚNIADANIE</b> Płatki owsiane błyskawiczne na wywarze warzywnym 200g Pomidor bez skóry 120g, sałata lodowa 10g Pasta warzywno-mięsna 100g Masło 10g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,3, 7, 9</b>	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki ryżowe na wywarze warzywnym 200g Polędwica drobiowa 60g Pomidor bez skóry 120g, kiełki 5 g Masło 10g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7, 9</b>	<b>ŚNIADANIE</b> Kasza manna na wywarze warzywnym 200g Dyńia na parze 100g, bazylia 5g Szynka chłopska 60g Masło 10g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,7, 9</b>	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki owsiane na wywarze warzywnym 200g cukinia na parze 100g z natką pietruszki 5g twarożek 100 g Masło 10g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,7, 9</b>	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jaglane na wywarze warzywnym 200g Pomidor 120g, cykorcia 10g Polędwica z piersi kurczaka 60g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) Masło 10g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,7, 9</b>	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki ryżowe na wywarze warzywnym 200g Marchew na parze 120g Pieczony pasztecik sojowy 80g Masło 10g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,3, 7, 9</b>	<b>ŚNIADANIE</b> Kluski lane na wywarze warzywnym 200g Tradycyjna sałatka jarzynowa z jog naturalnym 100g Miód 20 g, Masło 10g, Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g), herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,3, 7, 9</b>
<b>II ŚNIADANIE</b> kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt <b>1, 7</b>	<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt owocowy PURE bez cukru 200g <b>7</b>	<b>II ŚNIADANIE</b> Maca pszenna 30g z dżemem niskosłodzonym 20 g <b>1,7</b>	<b>II ŚNIADANIE</b> Mus gruszkowy 150 g <b>1</b>	<b>II ŚNIADANIE</b> Kanapka z masłem i dżemem niskosłodzonym <b>1,7</b>	<b>II ŚNIADANIE</b> Melon 120 g <b>1</b>	<b>II ŚNIADANIE</b> mus jabłkowy 150 g
<b>OBIAD</b> Zupa ryżanka z ryżem basmati 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Roladka drobiowa z mozzarellą i marchewką (na parze) 140g Cukinia z ziołami na parze 120G Kompot 200 ml <b>1,3, 7, 9</b>	<b>OBIAD</b> Rosół z lanymi kluskami z mąki pszennej 400g Kasza jaglana 200g Schab duszony W SOSIE WŁASNYM 140G Fasolka szparagowa 140g Kompot 200 ml <b>1,3, 7, 9</b>	<b>OBIAD</b> Zupa kalafiorowa z makaronem durum bz śmietany 400g Łopatka pieczona z sosem pieczeniowym 140g mix warzyw na parze 140g Ryż 200g Kompot 200 ml <b>1,3, 7, 9</b>	<b>OBIAD</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami bz śmietany 400g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Kasza jęczmienna perłowa 200g Buraki gotowane 140g Kompot 200 ml <b>1,3, 7, 9</b>	<b>OBIAD</b> Krupnik 400g Spaghetti bolońskie bz cebulii czosnku 300g Kompot 200 ml <b>1,3, 7, 9</b>	<b>OBIAD</b> Zupa buraczkowa z makaronem durum bz śmietany 400g Ziemniaki z koperkiem 200g pulpety z sosem pomidorowym 140g, sałata z jogurtem naturalnym 140g Kompot 200 ml <b>1,3, 7, 9</b>	<b>OBIAD</b> Zupa koperkowa bz śmietany 400g Ryż z natką pietruszki 200g Puree z dyni 140g Ryba na parze 140g Kompot 200 ml <b>1,3, 4, 7, 9</b>
<b>PODWIECZOREK</b> Chałka z kruszonką 80g	<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko gotowane 120g	<b>PODWIECZOREK</b> banan 100g	<b>PODWIECZOREK</b> Rogalik z dżemem 80g	<b>PODWIECZOREK</b> Jogurt naturalny 150g	<b>PODWIECZOREK</b> banan 100g	<b>PODWIECZOREK</b> Jogurt owocowy 150g
<b>KOLACJA</b> Polędwica sopocka 60g plastry buraka na parze 100g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g), Masło 10g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 7</b>	<b>KOLACJA</b> Ser biały 100g Gotowana cukinia 100g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g), Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	<b>KOLACJA</b> Pomidor bez skórki 100g, jajko gotowane 60g 1szt., szynka z indyka 30g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) Masło 10g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	<b>KOLACJA</b> Masło 10g pasta z tuńczyka 80g dynia na parze z bazylią 100g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	<b>KOLACJA</b> Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g, Masło 10g, Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	<b>KOLACJA</b> Ser biały 100g marchewka mini na parze 100g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) Masło 10g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	<b>KOLACJA</b> Cukinia grillowana z ziołami 100g Pasta jajeczna 100g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 7</b>
K: 2227.5/B: 94.2 T: 63.3/WP: 301.4 F: 30.5/WW: 29.8	K: 2237.4/B: 99.2 T: 55.3/WP: 316.1 F: 27.7/WW: 31.3	K: 2225.6/B: 99.3 T: 49.9/WP: 314.1 F: 40.4/WW: 31.4	K: 2260.2/B: 95.2 T: 58.5/WP: 310.7 F: 43.4/WW: 31.0	K: 2296.3/B: 95.1 T: 45.3/WP: 355.6 F: 34.8/WW: 35.3	K: 2323.0/B: 87.7 T: 65.0/WP: 324.0 F: 34.1/WW: 32.2	K: 2214.8/B: 101.3 T: 62.2/WP: 293.4 F: 28.5/WW: 29.3

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 pecan (*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.

**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.

