

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ;23-29.03.2023r. (alergeny)

Sobota 23.03.2024	Niedziela 24.03.2023	Poniedziałek 25.03.2024	Wtorek 26.03.2024	Środa 27.03.2024	Czwartek 28.03.2024	Piątek 29.03.2024
ŚNIADANIE 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 <u>1,3,7,9</u>	ŚNIADANIE Płatki ryżowe na wywarze warzywnym 200g Polędwica drobiowa 60g Pomidor bez skóry(120g) , sałata 10g Masło 10g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7,9</u>	ŚNIADANIE Kasza manna na wywarze warzywnym 200g Dyńka na parze 100g, bazylija 5g Szynka chłopska 60g Masło 10g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7,9</u>	ŚNIADANIE 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 <u>1,7,9</u>	ŚNIADANIE Płatki jaglane na wywarze warzywnym 200g Pomidor 120g, cykorija 10g Polędwica z piersi kurczaka 60g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7,9</u>	ŚNIADANIE 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 <u>1,3,7,9</u>	ŚNIADANIE 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 <u>1,3,7,9</u>
II ŚNIADANIE kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt <u>1,7</u>	II ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150 g 7	II ŚNIADANIE Maca pszenna 20g Z dżemem niskosłodzonym	II ŚNIADANIE Mus gruszkowy 150 g <u>1</u>	II ŚNIADANIE Kanapka z masłem i dżemem niskosłodzonym <u>1,7</u>	II ŚNIADANIE Melon 130 g <u>1</u>	II ŚNIADANIE Mus jabłkowy 150 g
OBIAD 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 <u>1,3,7,9</u>	OBIAD Rosół z lanymi kluskami z mąki pszennej 400g Kasza jaglana 200g Schab duszony W SOSIE WŁASNYM 140G Fasolka szparagowa 140g Kompot 200 ml <u>1,3,7,9</u>	OBIAD Zupa kalafiorowa z makaronem durum bz śmietany 400g Łopatką pieczoną z sosem pieczeniowym 140g mix warzyw na parze 140g Ryż 200g Kompot 200 ml <u>1,3,7,9</u>	OBIAD Zupa jarzynowa z ziemniakami bz śmietany 400g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Kasza jęczmienna perłowa 200g Buraki gotowane 140g Kompot 200 ml <u>1,3,7,9</u>	OBIAD Krupnik 400g Spaghetti bolońskie bz cebulii czosnku 300g Kompot 200 ml <u>1,3,7,9</u>	OBIAD 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 <u>1,3,7,9</u>	OBIAD Zupa koperkowa bz śmietany 400g Ryż z natką pietruszki 200g Puree z selera 140g Ryba na parze 140g Kompot 200 ml <u>1,3,4,7,9</u>
PODWIECZOREK Chałka z kruszonką 80g <u>1,7</u>	PODWIECZOREK Jabłko gotowane 120g	PODWIECZOREK banan 100g	PODWIECZOREK Rogalik z dżemem 80g	PODWIECZOREK Kefir owocowy 150g <u>7</u>	PODWIECZOREK banan 100g	PODWIECZOREK Jogurt owocowy 150g <u>7</u>
KOLACJA Polędwica sopocka 60g plastry buraka na parze 100g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g), Masło 10g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,3,7</u>	KOLACJA Ser biały 100g Gotowana cukinia 100g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g), Masło 10g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>	KOLACJA Pomidor bez skórki 100g, jajko gotowane 60g 1 szt., szynka z indyka 30g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,3,7</u>	KOLACJA Masło 10g pasta z tuńczyka 80g Dyńka na parze 100g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>	KOLACJA Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g, plastry buraka na parze 100g Masło 10g, Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>	KOLACJA Marchew na parze 100g Ser biały 100g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>	KOLACJA Cukinia grillowana z ziołami 100g Pasta jajeczna 100g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,3,7</u>

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.

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

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 SO₂ 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.