

# DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU ;20-26.04.2023r. (alergeny)

Sobota 20.04.2024	Niedziela 21.04.2023	Poniedziałek 22.04.2024	Wtorek 23.04.2024	Środa 24.04.2024	Czwartek 25.04.2024	Piątek 26.04.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Płatki owsiane błyskawiczne na wywarze warzywnym 200g Pomidor bez skóry 120g, cykorია 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>	Płatkiryzowena 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 <b>1,7,9</b>	Kasza manna na wywarze warzywnym 200g Dyńia na parze 100g, bazylija 5g Szynka chłopska 60g Masło 10g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,7,9</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>	Płatkijaglana na wywarze warzywnym 200g Pomidor 120g, cykorია 10g Polędwicz piersi kurczaka 60g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) Masło 10g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,7,9</b>	Płatkiryzowena 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>	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>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>
kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt <b>1,7</b>	Jogurt owocowy bez cukru 150g <b>7</b>	Maca pszenna z dżemem niskosłodzonym 30g	Mus gruszkowy 100g <b>1</b>	Kanapka z masłem i dżemem niskosłodzonym <b>1,7</b>	Wafle ryżowe 30g <b>1</b>	Mus jabłkowy 100g
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa ryżanka z ryżem basmati 400g Ziemniakiz koperkiem 300g Roladka drobiowa z mozzarellą i marchewką(na parze) 140g Cukinia z ziołami na parze 120g Kompot 200 ml <b>1,3,7,9</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>	Zupa kalafiorowa z makaronem durum bz śmietany 400g Łopatkka pieczona z sosem pieczeniowym 140g mix warzyw na parze 140g Ryż 200g Kompot 200 ml <b>1,3,7,9</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>	Krupnik 400g Spaghetti bolońskie bz cebulii czosnku 300g Kompot 200 ml <b>1,3,7,9</b>	Zupa buraczkowa z ziemniakami bz śmietany 400g Kluski leniwe z jogurtem naturalnym i borówkami 300g Kompot 200 ml <b>1,3,7,9</b>	Zupa koperkowa bz śmietany 400g Ryż z natką pietruszki 200g Puree z selera 140g Ryba na parze 140g Kompot 200 ml <b>1,3,4,7,9</b>
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Melon 120g	Jabłko gotowane 120g	banan 100g	Rogalik z dżemem 80g	Jogurt naturalny 150g	Chałka z kruszonką 80g	Kisiel owocowy 150g
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Polędwica sopocka 60g Dyńia na parze 100g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g), Masło 10g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,3,7</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>	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>	Masło 10g pasta z tuńczyka 80g Pietruszka na parze 100g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,7</b>	Salatka ryżowa z kurczakiem 120g, plastry buraka na parze 100g Masło 10g, Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,7</b>	Dyńia na parze 100g Ser biały 100g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego( 90g) Masło 10g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,7</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 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.

**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.