

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 03-09.08.2024r.(ALERGENY)

Sobota 03.08.2024	Niedziela 04.08.2024	Poniedziałek 5.08.2024	Wtorek 06.08.2024	Środa 07.08.2024	Czwartek 08.08.2024	Piątek 09.08.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Platki ryżowe na wywarze z jarzyn 200g Dyńa gotowana 120g natka pietruszki 5 g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Ogonówka 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,3,7</b>	Platki jaglane na wywarze z jarzyn 200g Burak gotowany plastry 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g <b>1,3,7,9</b>	Platki owsiane na wywarze warzywnym 200g Masło 10g <b>Ogórek kiszony bez skóry 100 g</b> Sałata 15 g szynka delikatesow 60g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka	Platki orkiszowe na wywarze z jarzyn 200g Dżem 30g Ser biały 100g dyńa gotowana z natką pietruszki 120g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,3,7</b>	Platki jęczmienne na wywarze z jarzyn 200g Pomidor 120g Kiełki z fasoli 10 g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Połędwica drobiowa luksusowa 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>II ŚNIADANIE</b> Kefir naturalny 150g	Ryż basmati na wywarze z jarzyn 200g marchewka na parze 100g sałata 10 g szynka drobiowa 60g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,7</b>	Platki jaglane na wywarze z jarzyn 200g Pomidor bez skóry 120g Natka pietruszki 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g ser biały 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,7</b> <b>II ŚNIADANIE</b> Kanapka pszenna z masłem i dżemem <b>1,7</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>
Mus owocowy 100g	Wafle ryżowe 30g	Banan 120g	Melon 120g		Mus owocowy 120g	
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti bolońskie z cebulii czosnku 300g Mix salát z dresingiem musztardowym 100g Kompot 200 ml	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Marchewka z groszkiem 120g Kompot 200 ml <b>1,3,7,9</b>	Zupa pomidorowa bez śmietany z ryżem 400g Makaron pszenny z jogurtem naturalnym z borówką 300g Kompot 200 ml <b>1, 3, 7, 9</b>	Zupa ogórkowa z śmietaną 400g Gulasz drobiowy z indyka z marchewką 140g Burak gotowany 140g Kasza jęczmienna wiejska 200g kompot 200ml <b>1,7,9</b>	Zupa brokułowa z śmietaną z makaronem 400g siekane gołąbki na parze 140g Surówka z tartej marchewki 140g Ryż 200g Kompot 200 ml rogalik z dżemem 100g <b>1,3,9</b>	Zupa z kurczakiem z śmietaną 400g Kaszotto ze szpinakiem i mozzarellą 300g Kompot 200 ml <b>1,7,9</b>	Krupnik z ryżem 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Kasza bulgur 200g sałata z jogurtem naturalnym 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>
Maślanka owocowa 150 g <b>7</b>	jogurt naturalny 150g <b>7</b>	Bułka z serem 80g <b>1, 3, 7</b>	Galaretka owocowa 150g	Kisiel owocowy 150 ml	Serek homogenizowany waniliowy 150g <b>7</b>	Chałka z kruszonką 80g <b>1,7</b>
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Szynka białkietowa 60g pomidor 100g sałata 15g Masło 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,7</b>	sałata jarzynowa 120g sałata 15 g Masło 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1 3 7 9</b>	Szynka wiejska 60g cukinia na parze z koperkiem 120g Masło 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,7</b>	Pomidor bez skóry i natki pietruszki 100g Szynka z piersi kurczaka 80g Masło 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7) <b>1,7</b>	Pasta rybna (tunczykiem) 100g 100g Masło 10g Mix warzyw gotowanych 100g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,7</b>	Połędwica sopočka 60g Cukinia na parze z ziołami 120g Masło 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,7</b>	marchew gotowana z natką pietruszki 80g jajko na miękko 60 g ser gouda light 20 g Masło 10g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1,7</b>
K: 2290.5/B: 90.3 T: 60.1/WP: 325.5 F: 30.9/WW: 32.3	K: 2291.7/B: 104.2 T: 66.8/WP: 300.1 F: 31.9/WW: 29.8	K: 2210.8/B: 106.8 T: 55.8/WP: 302.8 F: 26.0/WW: 30.1	K: 2205.8/B: 95.5 T: 61.8/WP: 296.1 F: 32.2/WW: 29.5	K: 2297.0/B: 100.1 T: 47.9/WP: 345.3 F: 35.0/WW: 34.3	K: 2229.2/B: 96.2 T: 54.5/WP: 317.6 F: 36.9/WW: 31.7	K: 2302.1/B: 90.6 T: 53.3/WP: 345.7 F: 30.6/WW: 34.4

**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.

