

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 10-16.08.2023r. (alergeny)

Sobota 10.07.2024	Niedziela 11.07.2024	Poniedziałek 12.07.2024	Wtorek 13.07.2024	Środa 14.07.2024	Czwartek 15.07.2024	Piątek 16.07.2024
ŚNIADANIE Płatki jęczmienne na wywarze warzywnym 200g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g Polędwica sopocka 60g Pomidor bez skóry 120g, sałata 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1,3,7,9	ŚNIADANIE Płatki ryżowe na wywarze warzywnym 200g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g Polędwica drobiowa 60g Marchew mini gotowana 80g sałata 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1,7,9	ŚNIADANIE Ryż basmati na wywarze warzywnym 200g Masło 10g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Twarożek 100g Mix warzyw na parze 140g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1,7,9	ŚNIADANIE Płatki jaglane na wywarze warzywnym 200g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g Szyńka chłopska 60g Cukinia na parze z ziołami 100g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1,7,9	ŚNIADANIE Płatki kiskiszowe na wywarze warzywnym 200g Pomidor 120g, szczypiorek 10g Polędwica z piersi kurczaka 60g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g, herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1,7,9	ŚNIADANIE Zacierka na wywarze warzywnym 200g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Pieczony paszтет 80g Marchew na parze 120g z bazylią 5g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1,3,7,9	ŚNIADANIE Płatki owsiane na wywarze warzywnym 200g Tradycyjna sałatka jarzynowa z jog naturalnym 100g Miód 20 g, Masło 10g, Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g), herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1,3,7,9
II ŚNIADANIE Banan 120 g	II ŚNIADANIE Jogurt owocowy 150 g 7	II ŚNIADANIE Serek homogenizowany waniliowy 150g 7	II ŚNIADANIE Bułka kajzerka z bieluchem i sałata 1,7	II ŚNIADANIE Mus owocowy 120 g	II ŚNIADANIE Wafle ryżowe 30g	II ŚNIADANIE Sok przecierowy marchwiowy 200 ml 9
OBIAD Zupa ryżanka z ryżem basmati 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Roladka drobiowa z mozzarellą i marchewką (na parze) 140g Cukinia na parze z tymiankiem 120g Kompot 200 ml 1,3,7,9	OBIAD Rosół z lanymi kluskami z mąki pszennej 400g Kasza jaglana 200g Schab duszony W SOSIE WŁASNYM 140g Fasolka szparagowa gotowana 140g Kompot 200 ml 1,3,7,9	OBIAD Zupa jarzynowa z ziemniakami bz śmietany 400g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Kasza jęczmienna perłowa 200g Buraki z jabłkiem 140g Kompot 200 ml	OBIAD Zupa kalafiorowa z makaronem durum bz śmietany 400g Kluski leniwe z mąki pszennej z jogurtem i cynamonem 300g + mus jabłkowy 150 g Kompot 200 ml 1,3,7,9	OBIAD Krupnik z kaszą bulgur 400g Spaghetti bolońskie bez cebulii czosnku 300g Mix sałat z sosem vinegret 50g Kompot 200 ml 1,3,7,9	OBIAD Barszcz czerwony z ziemniakami bz śmietany 400g Makaron pszenny 200g Łopatka pieczona z sosem pieczeniowym 140g Marchewka z groszkiem 140g Kompot 200 ml 1,3,7,9	OBIAD Zupa koperkowa bez śmietany 400g Ryż z natką pietruszki 200g Ryba na parze 140g Sałata masłowa z jogurtem i koperkiem 140g Kompot 200 ml 1,3,4,7,9
PODWIECZOREK Kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt. 1,7	PODWIECZOREK Mus owocowy 120g	PODWIECZOREK Rogalik z dżemem 80g 1,3,7	PODWIECZOREK Kefir 150g	PODWIECZOREK Jogurt naturalny 150g 7	PODWIECZOREK Chałka z kruszonką 80g 1,3,7	PODWIECZOREK Kisiel owocowy 150g
KOLACJA Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g), Masło 10g, Pasta warzywno-mięsna 100g Brokuł na parze 80g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1,3,7,9	KOLACJA Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g), Masło 10g Pasta z białego sera z warzywami 100g Mix sałat z pomidorem z natką pietruszki 100g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1,7	KOLACJA Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g, Jajko gotowane 60 g 1szt, szynka z indyka 30g Pomidor bez skóry 100g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1,3,7	KOLACJA Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g Szyńka kanapkowa 60g Mix sałat z oliwkami 80 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1,7	KOLACJA Sałatkaryżowa z kurczakiem 120g, plastry buraka na parze 100g Masło 10g, Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1,7	KOLACJA Twarożek wiejski 100g Dżem niskosłodzony 30g Pomidor 80g + sałata 10g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g, herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1,7	KOLACJA Pasta jajeczna 100g Dynia na parze z koperkiem 80g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1,3,7
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 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.