

# DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (19.10-25.10.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 19.10.2024	Niedziela 20.10.2024	Poniedziałek 21.10.2024	Wtorek 22.10.2024	Środa 23.10.2024	Czwartek 24.10.2024	Piątek 2.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
<p>Płatki orkiszowe na wywarze warzywnym 300g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g), Masło 10g Ser żółty gouda light 60g Marchewka gotowana 120g Natka pietruszki 5 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9)</p> <p>ŚNIADANIE II Galaretka owocowa 150g</p>	<p>Płatki jaglane na wywarze warzywnym 300g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Paszтет pieczony 80g Pomidor bż skórki 80g Sałata 10 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9)</p> <p>ŚNIADANIE II Jogurt naturalny 150g+czekolada 30g (1, 7)</p>	<p>Płatki jęczmienne błyskawiczne na wywarze warzywnym 300g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Szynka drobiowa 30 g Jajko gotowane 50 g Dyń na parze 100g Roszponka 10 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,3, 7, 9)</p> <p>ŚNIADANIE II Sok marchiowy przecierany 250 ml (9)</p>	<p>Płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Poledwica z piersi kurczaka 60g Pomidor bż skórki 100g, szczypiorek 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)</p> <p>ŚNIADANIE II Budyń waniliowy 150g (7)</p>	<p>Kasza jagłana na wywarze warzywnym 300g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Serek wiejski light 150g (kubeczek) dżem 30g Oliwki 5-6 sztuk (40g), sałata 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9)</p> <p>ŚNIADANIE II Maca 20g z dżemem niskosłodzonym 10g (1)</p>	<p>Ryż na na wywarze warzywnym 300g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Szynkowa 60g Pomidor bż skórki 100g Sałata 10 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9)</p> <p>ŚNIADANIE II Bułka pszenna z wędliną drobiową i pomidorem bż skórki (1,7)</p>	<p>Zacierka na na wywarze warzywnym 300g Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Ogórek małosolny 100g Ser twarogowy 100g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,3, 7, 9)</p> <p>ŚNIADANIE II Jogurt owocowy 150 g (7)</p>
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
<p>Barszcz biały z białą kielbasą 400g Ryż biały duszonym jabłkami i cynamonem 300g Kompot 250 ml  (1, 7, 9)</p> <p>PODWIECZOREK Bułka pszenna z bieluchem i dżemem (1,7)</p>	<p>Rosół z makaronem durum marchewką i natka pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Marchewka tarta drobno 150g Kompot 250 ml (1, 3, 7, 9)</p> <p>PODWIECZOREK Mus owocowy 100g</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami 400g Kasza orkiszowa z warzywami 300g Gulasz drobiowy z indyka z marchewką 140g Sałata z jogurtem naturalnym (150g) Kompot 250 ml (1, 7, 9)</p> <p>PODWIECZOREK Babka piaskowa (80g) (1, 3, 7)</p>	<p>Zupa szczawiowa bez mąki i śmietany 400g z grzankami 20 g Ryż paraboliczny z pesto z natki pietruszki 200g Gotowane udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 150g Kompot 250 ml (1,3, 7, 9)</p> <p>PODWIECZOREK Kisiel owocowy 150 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem 400g Makaron pszenny 200g Filet z kurczaka gotowany na parze 140g Brokuł na parze 150g Kompot 250 ml (1, 3, 7, 9)</p> <p>PODWIECZOREK Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)</p>	<p>Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Kasza bulgur 200g Stek wieprzowy na parze 140g Mix warzyw na parze 150g Kompot 250 ml (1,3, 7, 9)</p> <p>PODWIECZOREK Ciastka kruche z marmoladą 50g (1,7)</p>	<p>Krupnik z ryżem 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Kotlety na parze 140g Marchew gotowana słupki 150g Kompot 250 ml (1,3, 4, 7, 9)</p> <p>PODWIECZOREK Banan 120 g</p>
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
<p>Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Filet z piersi kurczaka 60g Burak na parze 120g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9)</p>	<p>Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Pasta twarogowa z jogurtem naturalnym 100 g Cukinia na parze z bazylią 100g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)</p>	<p>Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Poledwica wieprzowa luksusowa 60g Marchewka na parze z natka pietruszki 100g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9)</p>	<p>Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Szynka konserwowa 60g Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Sałata 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)</p>	<p>Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Szynek 60g Mix warzyw na parze z koperkiem 100g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9)</p>	<p>Bułka angelka+ kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 10g Poledwica sopocka 60 g Cukinia z ziołami na parze 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)</p>	<p>Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 10g Jajko gotowane na miękko 60 g Burak gotowany plastry z roszponką 120 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)</p>

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:2365.2/B:95.0 T: 56.0/WP: 350.4 F:34.2/WW: 35.3	K:2202.3/B:101.6 T: 55.9/WP: 305.9 F: 29.5/WW: 30.5	K:2204.1/B:97.2 T:57.7/WP:299.0 F: 43.3/WW: 30.0	K:2257.8/B: 98.7 T: 58.4/WP: 312.9 F:37.8/WW: 31.1	K:2215.4/B:109.8 T: 43.6/WP: 327.2 F: 33.7/WW: 32.6	K:2289.4/B:102.4 T: 67.6/WP: 300.4 F: 27.3/WW: 29.8	K: 2225.3/B:95.1 T: 59.5/WP: 305.3 F: 36.2/WW: 30.4
---	---	--	--	---	---	---

### 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.