

# DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 26.10-01.11.2024r.(ALERGENY)

Sobota 26.10.2024	Niedziela 27.10.2024	Poniedziałek 28.10.2024	Wtorek 29.10.2024	Środa 30.10.2024	Czwartek 31.10.2024	Piątek 01.11.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Płatki ryżowe nawywarze z jarzyn 300g Bułka angielska+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Ogonówka 60g Dyńa gotowana 120g Natka pietruszki 5 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7,9</u>	Płatki jaglane na wywarze z jarzyn 300g Bułka angielska+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Pasta z soczewicy 100g Burak gotowany plastry 120g  Rukola 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,3,7,9</u>	Płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g Bułka angielska+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Twarożek ze szczypiorkiem 100g Pomidor bez skórki 120 g  herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7, 9</u>	Płatki orkiszowe na wywarze z jarzyn 300g Bułka angielska+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Dżem 60g Ser biały 50g Marchew gotowana z natką pietruszki 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u>	Płatki jęczmieńne na wywarze z jarzyn 300g Bułka angielska+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Masło 10g Polędwica drobiowa luksusowa 60g Pomidor bez skórki 120g szczypiorek 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7, 9</u>	Ryż basmati na wywarze z jarzyn 300g Bułka angielska+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Szynka z piersi kurczaka 60g Roszponka 15 g Marchewki mini na parze 100 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7,9</u>	Płatki gryczane nawywarze z jarzyn 300g Bułka angielska+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Twarożek wiejski 100g  Dżem 30g Pomidor bez skórki 120g Szczypiorek 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7, 9</u>
<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 jabłkowy 100g	Wafle ryżowe 30g	Banan 120g	Mus owocowy 100g	Maślanka owocowa 200g <u>7</u>	Smoothie jabłkowo-gruszkowe 120g	Kanapka z szynką wiejską i ogórkiem kiszonym bez skóry <u>1,7</u>
<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 sałat z sosem vinegret 100g Kompot 250 ml <u>1,3,7,9</u>	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Marchewka mini gotowana 120g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa bez śmietany z ryżem basmati 400g Pampuchy z jogurtem naturalnym i cynamonem 350g Kompot 250ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa ogórkowa bez śmietany 400g Kasza jęczmieńna perłowa 200g  Gulasz drobiowy z marchewką 140g Buraczki gotowane 140g Kompot 250ml <u>1, 7, 9</u>	Zupa brokułowa bez śmietany z makaronem 400g Ryż basmati 200g Siekane gołąbki na parze 140g Surówka z tartej marchewki 140g Kompot 250 ml <u>1, 3, 9</u>	Zupa ogórkowa bez śmietany 400g Kaszotto z kaszy jaglanej ze szpinakiem i indykiem 350g Mix warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchew) 120g Kompot 250 ml <u>1,3,7,9</u>	Krupnik z ryżem 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Sałata z jogurtem naturalnym 140g Kompot 250 ml <u>1,3, 4,7,9</u>
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Budyń jaglany 150 g <u>7</u>	Jogurt owocowy 150g <u>7</u>	Bułka kajzerka z bieluchem i sałata <u>1, 7</u>	Maca 30g z dżemem niskosłodzonym 20g <u>1</u>	Kisiel owocowy 150 ml	Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>7</u>	Bułka z serem 80g <u>1, 3, 7</u>
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Bułka angielska+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Paszтет warzywny 80g Pomidor bez skórki 120g Roszponka 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7, 9</u>	Bułka angielska+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Szynka drobiowa 60g Mix warzyw gotowanych 110g, sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7,9</u>	Bułka angielska+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Szynka wiejska 60g Ogórek kiszony bez skóry 110g, sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>	Bułka angielska+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Polędwica sopocka 60g Jajko gotowane 1 szt. Pomidor bez skórki 120g Natka pietruszki 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>	Bułka angielska+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Pasta rybna (z tunczykiem) 100g Zielone oliwki drylowane z roszonek 50 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 4, 7</u>	Bułka angielska+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Szynka bankietowa 60g Cukinia na parze z ziołami 80g Pomidor bez skórki 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>	Bułka angielska+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g Jajko gotowane 1 szt. Ser gouda light 30g Brokuł na parze z koperkiem 80g, Sałata 15g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>

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.