

# DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 02-08.11.2024r. (alergeny)

Sobota 02.11.2024	Niedziela 03.11.2024	Poniedziałek 04.11.2024	Wtorek 05.11.2024	Środa 06.11.2024	Czwartek 07.11.2024	Piątek 08.11.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Platki jęczmienne na wywarze warzywnym 300g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g Polędwica sopocka 60g Pomidor bez skóry 120g, sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 7, 9</b>	Platki ryżowe na wywarze warzywnym 300g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g Polędwica drobiowa 60g Marchew mini gotowana 80g Sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7, 9</b>	Platki jaglane na wywarze warzywnym 300g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g Szynka chłopska 60g Ogórek kiszony bez skóry 100 g, rozspanka 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7, 9</b>	Ryż basmati na wywarze warzywnym 300g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g Twarożek ze szczypiorkiem 60g Mix ryżowy gotowanych 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7, 9</b>	Platkioriszowe na wywarze warzywnym 300g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g Polędwica z piersi kurczaka 60g Pomidor bez skóry 100g, szczypiorek 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7, 9</b>	Zacierka na wywarze warzywnym 300g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g Pieczony pasztet 80g Dynianaparze 120g z bazylią 5g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 7, 9</b>	Platki owsiane na wywarze warzywnym 300g Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g), Masło 10g Tradycyjna sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Miód 20 g, 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>
Banan 120 g	Jogurt owocowy 150 g	Bułka kajzerka z bieluchem i sałatką	Serek homogenizowany waniliowy 150g	Mus jabłkowy 120 g	Wafle ryżowe 30g	Sok pomidorowy 200 ml
<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 Ziemniak z koperkiem 300g Pierś z kurczaka z ziołami gotowana 140g Cukinia na parze z tymiankiem 120g Kompot 200 ml <b>3, 7, 9</b>	Rosół z lanymi kluskami z mąki pszennej 400g Kasza jaglana 200g Schab duszony W SOSIE WŁASNYM 140g Fasolka szparagowa gotowana 140g Kompot 200 ml <b>1, 3, 7, 9</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami bez śmietany 400g Kasza jęczmienna perłowa 200g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Buraki z jabłkiem 140g Kompot 200 ml <b>1, 3, 7, 9</b>	Zupa kalafiorowa z makaronem durum bez śmietany 400g Kluski leniwe z mąki pszennej z jogurtem i cynamonem 300g Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 140 g Kompot 200 ml <b>1, 7, 9</b>	Krupnik z kaszą bulgur 400g Spaghetti bolońskie bez cebulii czosnku 300g Mix sałat z sosem vinegret 50g Kompot 200 ml <b>1, 3, 7, 9</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami bez śmietany 400g Makaron pszenny 200g Łopatką pieczoną z sosem pieczeniowym 140g Marchewka z groszkiem 140g Kompot 200 ml <b>1, 3, 7, 9</b>	Zupa koperkowa bez śmietany 400g Ryż z natką pietruszki 200g Ryba na parze 140g Sałata masłowa z jogurtem i koperkiem 140g Kompot 200 ml <b>1, 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>
Kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt. <b>1, 7</b>	Mus owocowy 100g	Sok marchwiowo-owocowy 200ml	Rogalik z dżemem 80g <b>1, 3, 7</b>	Jogurt naturalny 150g <b>7</b>	Chałka z kruszonką 80g <b>1, 3, 7</b>	Kisiel owocowy 150g
<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, Pasta warzywno-mięsna 100g Brokuł na parze 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7, 9</b>	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 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g, Jajko gotowane 60 g 1 szt, Szynka z indyka 30g Pomidor bez skóry 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 7</b>	Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g Szynka kanapkowa 60g Mix sałat z oliwkami 80 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g, Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g, Plastry buraka na parze 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7, 9</b>	Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g Twarożek wiejski 100g Pomidor bez skóry 80g + sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b>	Bułka angielska + kromka pieczywa pszennego(90g) Masło 10g Pasta jajeczna 100g Marchew na parze z koperkiem 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 7</b>

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: 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

#### **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.