

# DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (16.11-22.11.2024 r.) - ALERGENY

| Sobota<br>16.11.2024  | Niedziela<br>17.11.2024  | Poniedziałek<br>18.11.2024   | Wtorek<br>19.11.2024  | Środa<br>20.11.2024  | Czwartek<br>21.11.2024  | Piątek<br>22.11.2024   |
|---|--|--|---|--|---|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>  | <b>ŚNIADANIE</b>   | <b>ŚNIADANIE</b>   | <b>ŚNIADANIE</b>  | <b>ŚNIADANIE</b>   | <b>ŚNIADANIE</b>  | <b>ŚNIADANIE</b>   |
| Płatki orkiszowe na wywarze warzywnym 300g<br>Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g), Masło 10g<br>Ser żółty gouda light 60g<br>Marchewka gotowana 120g<br>Natka pietruszki 5 g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br>(1, 7, 9) | Płatkijaglanelanawywarze warzywnym300g<br>Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Masło 10g<br>Paszтет pieczony 80g<br>Pomidor bzs skórki 80g<br>Sałata 10 g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br>(1, 7, 9) | Płatki jęczmienne błyskawiczne na wywarze warzywnym 300g<br>Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g<br>Szynka drobiowa 30 g<br>Jajko gotowane 50 g<br>Dyń na parze 100g<br>Roszponka 10 g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br>(1,3, 7, 9) | Płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g<br>Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Masło 10g<br>Poledwica z piersi kurczaka 60g<br>Pomidor bzs skórki 100g, szczypiorek 10g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br>(1, 3, 7, 9) | Kasza jagłanana na wywarze warzywnym 300g<br>Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Masło 10g<br>Serek wiejski light 150g (kubeczek) dżem 30g<br>Oliwki 5-6 sztuk (40g), sałata 10g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br>(1, 7, 9) | Ryż na na wywarze warzywnym 300g<br>Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Masło 10g<br>Szynkowa 60g<br>Pomidor bzs skórki 100g<br>Sałata 10 g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br>(1, 7, 9) | Zacierka na na wywarze warzywnym 300g<br>Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g<br>Mix warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g<br>Roszponka 20g<br>Ser twarogowy 100g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br>(1,3, 7, 9) |
| <b>ŚNIADANIE II</b>   | <b>ŚNIADANIE II</b>  | <b>ŚNIADANIE II</b>  | <b>ŚNIADANIE II</b>   | <b>ŚNIADANIE II</b>  | <b>ŚNIADANIE II</b>   | <b>ŚNIADANIE II</b>  |
| Galaretka owocowa 150g  | Jogurt naturalny 150g+szczypta 30g<br>(1, 7)   | Sok marchwiowy przecierany 250 ml (9)  | Budyń waniliowy 150g (7)  | Wafle ryżowe 30g   | Bułka pszenna z wędliną drobiową i pomidorem bez skórki (1,7)   | Jogurt owocowy 150 g (7)   |
| <b>OBIAD</b>  | <b>OBIAD</b>   | <b>OBIAD</b>   | <b>OBIAD</b>  | <b>OBIAD</b>   | <b>OBIAD</b>  | <b>OBIAD</b>   |
| Barszcz biały z białą kielbasą 400g<br>Ryż biały z duszonym jabłkami i cynamonem 300g<br>Kompot 250 ml<br><br>(1, 7, 9)   | Rosół z makaronem durum marchewką i natką pietruszki 400g<br>Ziemniaki z koperkiem 300g<br>Schab duszony w sosie własnym 140g<br>Marchewka tarta drobno 150g<br>Kompot 250 ml<br>(1, 3, 7, 9)                                | Barszcz ukraiński z ziemniakami 400g<br>Kasza orkiszowa z warzywami 300g<br>Gulasz drobiowy z indyka z marchewką 140g<br>Mix warzyw na parze 150g)<br>Kompot 250 ml<br>(1, 7, 9)   | Zupa szczawiowa bez mąki i śmietany 400g z grzankami 20 g<br>Ryż paraboliczny z pesto z natki pietruszki 200g<br>Gotowane udko z kurczaka 140g<br>Buraczki z cytryną 150g<br>Kompot 250 ml<br>(1,3, 7, 9)                                       | Zupa koperkowa z ryżem 400g<br>Makaron pszenny 200g<br>Filet z kurczaka gotowany na parze 140g<br>Brokuł na parze 150g<br>Kompot 250 ml<br>(1, 3, 7, 9)  | Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g<br>Kasza bulgur 200g<br>Stek wieprzowy na parze 140g<br>Sałata z jogurtem naturalnym (150g Kompot 250 ml<br>(1,3, 7, 9)                                     | Krupnik z ryżem 400g<br>Ziemniaki z koperkiem 300g<br>Kotlety z ryżem 140g<br>Marchew gotowana słupki 150g<br>Kompot 250 ml<br>(1,3, 4, 7, 9)  |
| <b>PODWIECZOREK</b>   | <b>PODWIECZOREK</b>  | <b>PODWIECZOREK</b>  | <b>PODWIECZOREK</b>   | <b>PODWIECZOREK</b>  | <b>PODWIECZOREK</b>   | <b>PODWIECZOREK</b>  |
| Bułka pszenna z bieluchem i dżemem (1,7)  | Mus owocowy 100g   | Babka piaskowa (80g)<br>(1, 3, 7)  | Kisiel owocowy 150 g  | Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)  | Ciastka kruche z marmoladą 50g (1,7)  | Banan 120 g  |
| <b>KOLACJA</b>  | <b>KOLACJA</b>   | <b>KOLACJA</b>   | <b>KOLACJA</b>  | <b>KOLACJA</b>   | <b>KOLACJA</b>  | <b>KOLACJA</b>   |
| Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Masło 10g<br>Filet z piersi kurczaka 60g<br>Burak na parze 120g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br>(1, 7, 9)   | Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Masło 10g<br>Pasta twarogowa z jogurtem naturalnym 100 g<br>Cukinia na parze z bazylią 100g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br>(1, 7)                             | Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g<br>Poledwica wieprzowa luksusowa 60g<br>Marchewka na parze z natką pietruszki 100g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br>(1, 7, 9)  | Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g<br>Szynka konserwowa 60g<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g<br>Sałata 10g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br>(1, 3, 7, 9)  | Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 10g<br>Szynek 60g<br>Mix warzyw na parze z koperkiem 100g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br>(1, 7, 9)   | Bułka angelka+ kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 10g<br>Poledwica sopocka 60 g<br>Cukinia z ziołami na parze 100g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br>(1, 7)                                     | Bułka angelka+kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 10g<br>Jajko gotowane na miękko 60 g<br>Burak gotowany plastry z roszponką 120 g<br>herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka<br>(1, 3, 7)   |

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