

DIETA ŁATWOSTRAWNA 28.09-04.10.2024r. (ALERGENY)

Sobota 28.09.2024	Niedziela 29.09.2024	Poniedziałek 30.09.2024	Wtorek 01.10.2024	Środa 02.10.2024	Czwartek 03.10.2024	Piątek 04.10.2024
ŚNIADANIE Płatki gliczane z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogonówka 60g Dyńa gotowana 120g Natka pietruszki 5 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>Zupa dla oddziału dziecięcego : kaszka kukurydziana na mleku 200 g</u> <u>1,7</u> <u>II ŚNIADANIE</u> Mus jabłkowy 100g OBIAD Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti boloński z cebulii czosnku 300g Mix sałat z sosem vinegret 50 g Kompot 250 ml <u>1,3,7,9</u> <u>PODWIECZOREK</u> Budyń jaglany 150g <u>7</u> <u>Podwieczorek dla dzieci</u> Budyń jaglany 150 g <u>7</u>	ŚNIADANIE Płatki jaglane z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta z soczewicy 100g Burak gotowany plastry 120g Rukola 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,3,7,9</u> <u>II ŚNIADANIE</u> Wafle ryżowe 30g OBIAD Rosół makaronem, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Marchewka z groszkiem 120g Kompot 250 ml <u>1,3,7,9</u> <u>PODWIECZOREK</u> Kefir truskawkowy 150g <u>7</u> <u>Podwieczorek dla dzieci</u> Banan 100 g	ŚNIADANIE Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem 100g Pomidor bez skórki 120 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u> <u>II ŚNIADANIE</u> Sok pomidorowy 200ml OBIAD Zupa pomidorowa bez śmietany z ryżem basmati 400g Pampuchy z jogurtem i cynamonem 350g Kompot 250ml <u>1,3,7,9</u> <u>PODWIECZOREK</u> Jogurt owocowy 150g <u>7</u> <u>Podwieczorek dla dzieci</u> Jogurt owocowy 150g + biszkopty 30g <u>1,3,7</u>	ŚNIADANIE Płatki owsiane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Dżem 30g Ser żółty 60g Masło 16,6g Marchew gotowana z natką pietruszki 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>Zupa dla oddziału dziecięcego: kasza manna na mleku</u> <u>1,7,9</u> <u>II ŚNIADANIE</u> Melon 120g OBIAD Zupa ogórkowa z śmietaną 400g Kasza jęczmienna 200g Gulasz drobiowy z marchewką 140g Buraczki gotowane 140g Kompot 250ml <u>1,7,9</u> <u>PODWIECZOREK</u> Maca 30g z dżemem niskosłodzonym 20 g <u>1</u> <u>Podwieczorek dla dzieci</u> Budyń waniliowy 150g <u>7</u>	ŚNIADANIE Płatki owsiane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Pomidor bez skórki 120g Szczypiorek 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>Zupa dla oddziału dziecięcego: płatki kukurydzyne na mleku</u> <u>1,7</u> <u>II ŚNIADANIE</u> Maślanka naturalna 200g <u>7</u> OBIAD Zupa brokułowa z śmietaną z makaronem 400g Ryż basmati 200g Siekane gołąbki na parze w sosie 140g Surówka z tartej marchewki 140g Kompot 250 ml <u>1,3,7,9</u> <u>PODWIECZOREK</u> Kisiel owocowy 150g <u>Podwieczorek dla dzieci</u> Kisiel owocowy 150 g	ŚNIADANIE Ryż basmati na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szyńka z piersi kurczaka 60g Roszponka 15 g Marchewki mini na parze 100 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u> <u>II ŚNIADANIE</u> Mus owocowy 120g OBIAD Żurek z jajkiem z śmietaną 400g Kaszotto z kaszy bulgur ze szpinakiem i indykiem 350g Mix warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchew) 120g Kompot 250 ml <u>1,3,7,9</u> <u>PODWIECZOREK</u> Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>7</u> <u>Podwieczorek dla dzieci</u> Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>7</u>	ŚNIADANIE Płatki jaglane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Twarożek wiejski 150g (kubek) Dżem 60g Pomidor bez skórki 120g Szczypiorek 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u> <u>II ŚNIADANIE</u> Kanaпка z szynką wiejską i ogórkiem małosolnym <u>1,7</u> OBIAD Krupnik z ryżem 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ziemniaki z koperkiem 300g Sałata z jogurtem naturalnym 120g Kompot 250 ml <u>1,4,7,9</u> <u>PODWIECZOREK</u> Bułka z serem 80g <u>1,3,7</u> <u>Podwieczorek dla dzieci</u> Bułka z serem 80g <u>1,3,7</u>

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.

KOLACJA Sobota	KOLACJA Niedziela	KOLACJA Poniedziałek	KOLACJA Wtorek	KOLACJA Środa	KOLACJA Czwartek	KOLACJA Piątek
Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Paszтет warzywny 80g Pomidor bez skórki 120g Roszponka 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7,9</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka drobiowa 30g Ser żółty 30 g Mix warzyw gotowanych 100g Sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7,9</u>	Bułka graham +kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka wiejska 60g Ogórek małosolny 100g Sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica sopocką 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 graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta rybna (z tunczykiem) 100g Zielone oliwki drylowane z rukolą 50 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,4,7,9</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka bankietowa wieprzowa 60g Cukinia na parze z ziołami 80g Pomidor bez skórki 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1,7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Jajko gotowane 60 g 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: 2356.8 / B: 91.7 T: 85.0 / WP: 288.1 F: 26.6 / WW: 28.5	K: 2386.8 / B: 105.7 T: 77.5 / WP: 297.9 F: 26.4 / WW: 29.6	K: 2331.7 / B: 100.6 T: 68.9 / WP: 297.8 F: 37.4 / WW: 29.8	K: 2387.9 / B: 104.4 T: 73.0 / WP: 305.5 F: 38.1 / WW: 30.5	K: 2418.4 / B: 95.9 T: 74.7 / WP: 321.7 F: 32.9 / WW: 31.9	K: 2373.3 / B: 95.8 T: 79.2 / WP: 298.6 F: 29.7 / WW: 29.7	K: 2301.2 / B: 108.9 T: 77.2 / WP: 273.8 F: 28.6 / WW: 27.4

- 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 2 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.