

# DIETA PODSTAWOWA – ALERGENY 04-10.05.2024

Sobota 04.05.2024 r	Niedziela 05.05.2024 r	Poniedziałek 06.05.2024 r	Wtorek 07.05.2024 r	Środa 08.05.2024 r	Czwartek 09.05.2024 r	Piątek 10.05.2024r
<b>ŚNIADANIE</b> Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogórek 100g Paseczki czerwonej papryki 40 g ser żółty 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jaglane z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g, Salata 15 g pasztet pieczony 80g kalarepa plastry 80 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	<b>ŚNIADANIE</b> Płatki jęczmienne z mlekiem 200g 2 jaja gotowane 100 g Pomidor 100g, Szczypiorek 10 g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	<b>ŚNIADANIE</b> Rzodkiewka 80g szczypiorek 5 g Masło 16,6g Połędwica z piersi kurczaka 60g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Płatki owsiane na mleku 200g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	<b>ŚNIADANIE</b> Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogórek kiszony 80g Kasza jaglana na mleku 200g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka twarożek wiejski 100g dżem 30g (1,7)	<b>ŚNIADANIE</b> Ryż basmati na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) szynkowa 60g; pomidor 100g paseczki żółtej papryki 40 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	<b>ŚNIADANIE</b> Zacierka razowa na mleku 200g Dynamis 100g Masło 16,6g; Ser żółty 60g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)
<b>ŚNIADANIE II</b> Banan 100g + płatki migdałowe 15g(8)	<b>ŚNIADANIE II</b> Sok marchwiowy przecierany 250 ml	<b>ŚNIADANIE II</b> Jogurt naturalny 150g + borówka 50g (7)	<b>ŚNIADANIE II</b> Maca pełnoziarnista 20g z dżemem niskosłodzonym 20g (1,7)	<b>ŚNIADANIE II</b> Melon 140 g	<b>ŚNIADANIE II</b> Kanapki z pastą ciecierzycy i ogórkiem (2szt). (1.7)	<b>ŚNIADANIE II</b> Maślanka truskawkowa 200g (7)
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
<b>OBIAD</b> Barszcz czerwony z ziemniakami 400g Ryż gotowany na sypko z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 200 ml (1,7,9)	<b>OBIAD</b> Rosół z makaronem durum , marchewką i natką pietruszki 400g ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Kalafior i fasolka szparagowa na parze 140g Kompot 200 ml (1,3,7,9)	<b>OBIAD</b> Barszcz czerwony z ziemniakami 400g gulasz z indyka z papryką i pieczarkami 140g Kasza orkiszowa gotowana na sypko z warzywami 300g Surówka z białej kapusty (150g) Kompot 200 ml (1,3,7)	<b>OBIAD</b> Zupa szczawiowa z jajkiem i bezmięsną 400g + grzanki 20g Pieczone udko z kurczaka w potrawce z włoszczyzny 160g Buraczki z cytryną 140g Ryż paraboliczny gotowany na sypko z pesto z natki pietruszki 200g <b>PODWIECZOREK</b> Jabłko 100g z masłem orzechowym 100 % (20g) (8)	<b>OBIAD</b> Zupa koperkowa z ryżem 400g Surówka z czerwonej kapusty z rodzynkami 140g ziemniaki 300g filet z kurczaka w sosie z marchewką 140g Kompot 200 ml (1,3,7,9)	<b>OBIAD</b> Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Kasza jęczmienna pęczak gotowana na sypko z kukurydzą i groszkiem 200g Stek wieprzowy z cebulką 140g salata lodowa ogórkiem i pomidorem z winegretem (150g) Kompot 200 ml (1,3,7,9,10)	<b>OBIAD</b> Krupnik 400g Ziemniaki 300g kotlety rybne 140g Surówka z kapusty kiszonej 120g Kompot 200 ml (1,3,4,7,9)
<b>PODWIECZOREK</b> Bułka graham z bieluchem i ogórkiem kiszonym (1,7)	<b>PODWIECZOREK</b> Sałatka owocowa 120 g (banan, mandarynka, winogrono) + tyżeczka wiórków kokosowych (4g) (8)	<b>PODWIECZOREK</b> Babka piaskowa 80g (1,7)	<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko 100g z masłem orzechowym 100 % (20g) (8)	<b>PODWIECZOREK</b> Ciastka kruche z marmoladą 50g (1,7)	<b>PODWIECZOREK</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	<b>PODWIECZOREK</b> gruszka 120g+ rządek gorzkiej czekolady 80 % zaw. Kakao (15g)
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
<b>KOLACJA</b> Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Filet z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 80g Salata 15 g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Pasta twarogowa 100 g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Ogórek kiszony 100g Piórka czerwonej cebuli 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) ogórek świeży 100g Kielki rzodkiewki 10 g Połędwica wieprzowa luksusowa 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka konserwowa 60g Tradycyjna sałatka jarzynowa 100g Pomidorki koktajlowe 60 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7,9)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka wiejska 30g Jajko gotowane 50 g Pomidor z natką pietruszki 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Cukinia grillowana z ziołami 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,4,7)	<b>KOLACJA</b> Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Burak gotowany plstry z rozspanką 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)

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: 2396.3/B: 84.6  
T: 71.0/WP: 332.3  
F: 35.6/WW: 33.3

K: 2372.7/B: 99.8  
T: 89.2/WP: 274.0  
F: 30.8/WW: 27.3

K: 2352.8/B: 102.0  
T: 83.7/WP: 274.7  
F: 40.7/WW: 27.6

K: 2391.0/B: 102.6  
T: 78.1/WP: 298.8  
F: 35.0/WW: 29.6

K: 2278.8/B: 97.6  
T: 76.5/WP: 284.4  
F: 27.5/WW: 28.1

K: 2349.9/B: 99.9  
T: 79.9/WP: 289.1  
F: 29.2/WW: 28.5

K: 2245.9/B: 98.3  
T: 77.3/WP: 270.3  
F: 32.8/WW: 26.8

## 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.