

# DIETA PODSTAWOWA Tydzień 05-11.10.2024. (ALERGENY)

Sobota 05.10.2024	Niedziela 06.10.2024	Poniedziałek 07.10.2024	Wtorek 08.10.2024	Środa 09.10.2024	Czwartek 10.10.2024	Piątek 11.10.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Płatki jęczmienne z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica sopocka 60g Pomidor 120g+ sałata 10g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica drobiowa 60g Ser żółty 30g Papryka czerwona 100g Sałata 10g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Płatki jaglane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka chłopska 60g Ogórek małosolny 120g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Ryż basmati z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem 100g Ogórek świeży 120g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Płatki orkiszowe z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica z piersi kurczaka 60g Pomidor 120g + szczypiorek 10g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Zacierka na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pieczony pasztet 80g Ogórek świeży 110g+rukola 10g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u>	Płatki owsiane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Tradycyjna sałatka jarzynowa 80g + roszponka 10g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 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>
Banan_120 g	Jogurt owocowy 150g <u>7</u>	Maca pełnoziarnista z dżemem niskosłodzonym 30g <u>1</u>	Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>7</u>	Śliwki 100g + płatki migdałowe 10g <u>8</u>	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Kiwi 80g + 3 kostki gorzkiej czekolady
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa ryżanka z ryżu basmati 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Jajka sadzone z bazylią 120g Mizeria 140g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Rosół z lanymi kluskami z mąki pełnoziarnistej 400g Kasza gryczana niepalona 200g Schab duszony z sosem pieczarkowym 140g Fasolka szparagowa gotowana 140g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa jarzynowa bez śmietany z ziemniakami i fasolką szparagową 400g Kasza jęczmienna perłowa 400g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Buraki z jabłkiem 140g Kompot 250 ml <u>1, 7, 9</u>	Zupa kalafiorowa bez śmietany i mąki z makaronem durum 100% 400g Kluski leniwe z mąki pełnoziarnistej z jogurtem i cynamonem 300g Surówka z tartej marchewki i jabłka 140g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa krupnik z kaszą bulgur 400g Spaghetti bolońskie 400g Mix sałat z sosem vinegret 50g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Barszcz czerwony z ziemniakami bez mąki i śmietany 400g Kasza orkiszowa 200g Łopatka pieczona z sosem pieczeniowym 140g Surówka z kapusty czerwonej 140g Kompot 250 ml <u>1, 7, 9</u>	Zupa koperkowa bez śmietany i mąki 400g Ryż z natką pietruszki 200g Ryba smażona 140g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 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>
Kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt. <u>1, 7</u>	Jabłko 120g	Gruszka 120g	Kanapka z pastą z fasoli, sałata i ogórkiem kiszonym <u>1, 7</u>	Jogurt naturalny 150g + biszkopty 20g <u>1, 7</u>	Chałka z kruszonką 80g <u>1, 3, 7</u>	Kisiel owocowy 150g <u>7</u>
<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) Masło 16,6g Pasta warzywno- mięsna 100g Ogórek kiszony 60g Rzodkiewka 40g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 7, 9</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta z białego sera z warzywami 100g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Jajko got. 60 g 1szt. Szynka z indyka 30g Pomidor 120g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta z makreli 80g Papryka 100g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 4, 7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Twarożek wiejski 100g Dżem niskosłodzony 30g Rzodkiewka 40g, pomidor 60g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Papryka 120g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <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.

## DIETA PODSTAWOWA Tydzień 05-11.10.2024. (ALERGENY)

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.