

# DIETA PODSTAWOWA 07.09-13.09.2024. (ALERGENY)

Sobota 07.09.2024	Niedziela 08.09.2024	Poniedziałek 09.09.2024	Wtorek 10.09.2024	Środa 11.09.2024	Czwartek 12.09.2024	Piątek 13.09.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
<p>Płatki jęczmienne z mlekiem 300g                      Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)                      Masło 16,6g                      Połędwica sopocka 60g                      Pomidor 110g                      Rukola 10g                      Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka  <u>1, 7</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b>                      Banan_120 g</p>	<p>Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 300g                      Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)                      Masło 16,6g                      Połędwica drobiowa 60g                      Papryka czerwona 110g                      Sałata 10g                      Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka  <u>1, 7</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b>                      Jogurt owocowy 150g  <u>7</u></p>	<p>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></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b>                      Serek homogenizowany waniliowy 150g  <u>7</u></p>	<p>Płatki jaglane na mleku 300g                      Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)                      Masło 16,6g                      Szyunka chłopska 60g                      Ogórek małosolny 110g                      Roszponka 10g                      Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka  <u>1, 7</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b>                      Bułka kajzerka z masłem, serem żółtym, sałata i papryką – 1 sztuka  <u>1, 7</u></p>	<p>Płatki orkiszowe z mlekiem 300g                      Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)                      Masło 16,6g                      Połędwica z piersi kurczaka 60g                      Pomidor 110g + szczypiorek 10g                      Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka  <u>1, 7</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b>                      Mus owocowy 150g</p>	<p>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></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b>                      Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g                      Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)                      Masło 16,6g                      Ser żółty 60g                      Tradycyjna sałatka jarzynowa 100g + sałata 10g                      Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka  <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b>                      Brzoskwinia 120g + 3 kostki gorzkiej czekolady</p>
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
<p>Zupa ryżanka z ryżu basmati 400g                      Ziemniaki z koperkiem 300g                      Jajka sadzone z bazylią 120g                      Mizeria 140g                      Kompot 200 ml  <u>3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b>                      Kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt.  <u>1, 3, 7</u></p>	<p>Rosół z lanymi kluskami z mąki pełnoziarnistej 400g                      Kasza gryczana niepalona 200g                      Schab duszony z sosem pieczarkowym 140g                      Fasolka szparagowa gotowana 140g                      Kompot 200 ml  <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b>                      Arbuz 150g</p>	<p>Zupa jarzynowa bez śmietany z ziemniakami i fasolką szparagową 400g                      Kasza jęczmienna perłowa 200g                      Potrawka z kurczaka z warzywami 140g                      Buraki z jabłkiem 140g                      Kompot 200 ml  <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b>                      Kanapka z pastą z fasoli, sałata i ogórkiem kiszonym  <u>1, 7</u></p>	<p>Zupa kalafiorowa bez śmietany i mąki z makaronem durum 100% 400g                      Kasza jęczmienna perłowa z mąki pełnoziarnistej z jogurtem i cynamonem 300g                      Sałatka z selera naciowego i jabłka 140g                      Kompot 200 ml  <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b>                      Kefir naturalny 200g  <u>7</u></p>	<p>Zupa krupnik z kaszą bulgur 400g                      Spaghetti bolońskie 400g                      Mix sałat z sosem vinegret 50g                      Kompot 200 ml  <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b>                      Jogurt naturalny 150g + musli 20g  <u>1, 7</u></p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami bez mąki i śmietany 400g                      Kasza orkiszowa 200g                      Rolada drobiowa z mozzarellą i marchewką 140g                      Surówka z ogórków kiszonych z papryką kolorową i cebulą 140g                      Kompot 200 ml  <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b>                      Chałka z kruszonką 80g  <u>1, 3, 7</u></p>	<p>Zupa koperkowa bez śmietany i mąki 400g                      Ryż z natką pietruszki 200g                      Ryba smażona 140g                      Surówka z kapusty kiszonej 140g                      Kompot 200 ml  <u>1, 3, 4, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b>                      Kisiel owocowy 150g</p>
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)                      Masło 16,6g                      Pasta warzywno- mięsna 100g                      Rzodkiewka 100g                      Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka  <u>1, 7, 9</u></p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)                      Masło 16,6g                      Szyunka wiejska 30g                      Ser żółty 30g                      Ogórek kiszony 100 g                      Cebula czerwona piórka 20g                      Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka</p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)                      Masło 16,6g                      Jajko gotowane 60 g 1szt.                      Szyunka z indyka 30g                      Pomidor 110g + sałata 10g                      Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka  <u>1, 3, 7</u></p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)                      Masło 16,6g                      Pasta z makreli 80g                      Papryka 120g                      Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka  <u>1, 4, 7</u></p>	<p>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></p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)                      Masło 16,6g                      Twarożek wiejski (kubek) 100g                      Dżem niskosłodzony 30g                      Rzodkiewka 100g                      Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka  <u>1, 7</u></p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)                      Masło 16,6g                      Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g                      Papryka 120g                      Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka  <u>1, 3, 7</u></p>

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 07.09-13.09.2024. (ALERGENY)

	<u>1.7</u>					
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.