

# DIETA PODSTAWOWA 08-14.06.2024 r. - Alergeny

Sobota 08.06.2024	Niedziela 09..062024	Poniedziałek 10.06.2024	Wtorek 11.06.2024	Środa 12.06.2024	Czwartek 13.,06.2024	Piątek 14.06.2024
<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Ogórek małosolny 100g Cebul czerwona 15 g Pasta z soczewicy 100 g Płatki gryczane z mlekiem 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 3, 7</u></b></p> <p><b><u>II ŚNIADANIE</u></b> jabłko 120g</p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki jaglane z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Ogonówka 60g Masło 16,6g papryka 120g z rukolą 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b><u>II ŚNIADANIE</u></b> Ciasto jogurtowe truskawkowe 80 g <b><u>1,7</u></b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki owsiane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g rzodkiewka 100g Twarożek ze szczypiorkiem 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 7</u></b></p> <p><b><u>II ŚNIADANIE</u></b> jogurt owocowy 120g <b><u>7</u></b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 200g dżem 30g ser żółty 60g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g, sałata 15 g Papryka 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 3, 7</u></b></p> <p><b><u>II ŚNIADANIE</u></b> Sałatka owocowa 100 g (1/2 kiwi i ½ jabłka) + 10 g płatków migdałowych <b><u>8</u></b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Połędwica wieprzowa luksusowa 60g Płatki jęczmienne na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g ogórek 100g Kiełki fasoli czerwonej 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 3, 4, 7</u></b></p> <p><b><u>II ŚNIADANIE</u></b> Arbuz bezpestkowy 120g</p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Ryż basmati na mleku 200g Szynka z piersi kurczaka 60g Pomidor ze szczypiorkiem 120 g sałata 15 g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 7</u></b></p> <p><b><u>II ŚNIADANIE</u></b> mus owocowy 120g</p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Dżem 60g biały ser 100g Płatki żytnie na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Pomidor 120g Szczypiorek 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 7</u></b></p> <p><b><u>II ŚNIADANIE</u></b> kanapka z pastą z ciecierzycy z rzodkiewką 30 g <b><u>1</u></b></p>
<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti bolońskie 300g Kompot 200 ml <b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b> Bułeczka z serem 80g <b><u>1,7</u></b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g kotlet schabowy w panierce 140g marchewka z groszkiem 120g Kompot 200 ml <b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b> jogurt naturalny 150g <b><u>7</u></b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa pomidorowa bez śmietany z makaronem 400g Pampuchy z jogurtem naturalnym i bor ówka (300g) Kompot 200 ml <b><u>1, 3, 7</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b> Bułka pszenna z masłem, serem żółtym i papryką <b><u>1,7</u></b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa ogórkowa 400g Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g Gulasz wieprzowy 140g Buraczki na ciepło 120g Kompot 200 ml <b><u>1, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b> Tortilla pszenna z bieluchem, rukolą. Papryką i ogórkiem (1/2 sztuki 100g) <b><u>1,7</u></b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa brokułowa z makaronem 400g siekane gołąbki w sosie własnym 140g Surówka z tartej marchewki 120g Ryż 200 g Kompot 200 ml <b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b> Kefir truskawkowy 200 g <b><u>7</u></b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Żurek z jajkiem i kiełbasą 400g Kaszotto ze szpinakiem i serem mozzarella 300 g</p> <p>Kompot 200 ml <b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b> Banan 120g</p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Krupnik 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ziemniaki z koperkiem 30 g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot 200 ml <b><u>1, 3, 4, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b> Chałka z kruszonką 80g <b><u>1,7</u></b></p>
<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Szynka bankietowa 60 g Pomidor 120 g z rukolą 10 g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Ogórek 120g Kiełki 10 g Paszтет warzywny 80g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Ogórek małosolny 100g Sałata 15 g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka wiejska 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Pomidor z natką pietruszki 120g Szynka z piersi kurczaka 60g jajko gotowane 1szt Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Papryka 50 g Ogórek małosolny 60 g pasta z tuńczykiem 100g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g sałata 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Połędwica sopocka 60 g Cukinia grillowana z ziołami 120g z bazylią 5 g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Ogórek 80 g Papryka żółta 40 g Jajko gotowane 60 g Ser żółty gouda light 30 g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p>

## DIETA PODSTAWOWA 08-14.06.2024 r. - Alergeny

						<b>1,7</b>
K: 2394.2 / B: 100.3 T: 79.8 / WP: 295.7 F: 37.0 / WW: 29.0	K: 2327.9 / B: 102.0 T: 86.3 / WP: 268.7 F: 26.4 / WW: 26.6	K: 2330.8 / B: 102.4 T: 83.0 / WP: 275.5 F: 26.4 / WW: 27.4	K: 2260.8 / B: 99.4 T: 82.4 / WP: 260.0 F: 31.0 / WW: 25.8	K: 2395.2 / B: 103.5 T: 72.7 / WP: 312.4 F: 33.1 / WW: 31.	K: 2329.9 / B: 111.4 T: 82.5 / WP: 261.8 F: 35.5 / WW: 26.1	K: 2379.3 / B: 90.4 T: 74.1 / WP: 318.2 F: 31.3 / WW: 31.6

**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.

### **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.