

# DIETA PODSTAWOWA – ALERGENY 09-15.03.2024

Sobota 09.03.2024 r	Niedziela 10.03.2024 r	Poniedziałek 11.03.2024 r	Wtorek 12.03.2024 r	Środa 13.03.2024 r	Czwartek 14.03.2024 r	Piątek 15.03.2024r
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<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 II</b> marchwi 100g + płatki migdałowe 15g(8)	Płatki jaglane z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g pasztet pieczony 80g kalarepa plastry 80 g Sałata 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>ŚNIADANIE II</b> Sok marchwiowy przecierany 250 ml	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 II</b> Jogurt owocowy Pure 200g (7)	Rzodkiewka 80g szczypiorek 5 g Masło 16,6g Polędwica 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 II</b> Kanapki z pasta z ciecierzycy i ogórkiem 2 szt. (1, 7)	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 II</b> Melon 140 g	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 II</b> Maca pełnoziarnista 20g z dżemem niskosłodzonym 20 g (1,7)	Zacierka razowa na mleku 200g Dyranapaze świeżożarzone 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> 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>
Zalewajka z ziemniakami bez mąki i śmietany 400g Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 200 ml (1,7,9) <b>PODWIECZOREK</b> Bułka graham z bieluchem i ogórkiem kiszonym (1,7)	Rosół z makaronem durum , marchewką i natką pietruszki 400g ziemniaki z koperkiem 200g Schab duszony w sosie własnym 140g Kalafior i fasolka szparagowa na parze 140g Kompot 200 ml (1,3,7,9) <b>PODWIECZOREK</b> Sałatka owocowa 120 g (banan, mandarynka, winogrono) + łyżeczka wiórków kokosowych (4g) (8)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g gulasz drobiowy 140g Kasza orkiszowa z warzywami 300g Surówka z białej kapusty (150g) Kompot 200 ml (1,3,7) <b>PODWIECZOREK</b> Jabłko 100g z masłem orzechowym 100 % (20g) (8)	Zupa szczawiowa z jajkiem i bez mąki śmietany 400g + grzanki 20g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 140g Ryż basmati z pesto z natki pietruszki 200g Kompot 200 ml (1,3,7) <b>PODWIECZOREK</b> Babka piaskowa 80g (1,7)	Zupa koperkowa z ryżem 400g Surówka z czerwonej kapusty z rodzynkami 140g ziemniaki 200g wątróbka drobiowa duszona w sosie 140g Kompot 200 ml (1,3,7,9) <b>PODWIECZOREK</b> Ciastka kruche z marmoladą 50g (1,7)	Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Kasza jęczmienna pęczak z kukurydzą i groszkiem 200g Stek wieprzowy z cebulką 140g sałata lodowa z papryką żółtą, ogórkiem i pomidorem z winogretem (150g) Kompot 200 ml (1,3,7,9) <b>PODWIECZOREK</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	Krupnik 400g Ziemniaki 200g kotlety rybne 140g Surówka z kapusty kiszony 120g Kompot 200 ml (1,3,4,7,9) <b>PODWIECZOREK</b> pomarańcza 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>
Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Filet z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 80g Sałata 15 g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	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)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) ogórek świeży 100g Kiełki rzodkiewki 10 g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	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)	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)	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)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) ser żółty 100g Burak gotowany plstry z rozponką 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.