

DIETA PODSTAWOWA – ALERGENY (09-15.11.2024 R.)

Sobota 09.11.2024 r	Niedziela 10.11.2024	Poniedziałek 11.11.2024	Wtorek 12.11.2024	Środa 13.11.2024	Czwartek 14.11.2024	Piątek 15.11.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki ryżowe na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser biały 100 g Ogórek kiszony 70g Pomidor 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Płatki orkiszowe z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka z indyka 60g Ogórek 80g, papryka czerwona 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Płatki owsiane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Polędwica sopocka 60g Papryka czerwona 100g, kiełki rzodkiewki 5g Sałata masłowa 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Płatki jęczmienna na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g Ogórek kiszony 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Ryż basmati na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Paszтет mięsny min. 80 % mięsa 80g Papryka konserwowa 110g, Cykorja 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Płatki jaglane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwiczki z kurczaka 60g Cukinia grillowana z ziołami 80g, pomidorki koktajlowe 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Kasza owsiana na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Serek wiejski 100g Dżem 60g Pomidor 110g, Sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Jogurt owocowy 150g (7)	Kiwi 100g + 2 kostki czekolady gorzkiej 70 % zaw. Kakao (15g)	Budyń jaglany 150g (7)	Jabłko 120g	Ciastka maślane 50g (1, 7)	Sok przecierowy marchwiowo-bananowy (200g) (9)	Bułka kajzerka z pastą z fasoli i ogórkami świeżymi 2 szt (1,7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami z maki pełnoziarnistej 400g Kasza gryczana 200g Indyk w sosie koperkowym 140g Burak gotowany w plastrach z sosem vinegret 150g Kompot 250 ml (1, 3, 7, 9)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym, marchewką i natką pietruszki 400g Ryż naturalny brązowy 200g Schab pieczony z ziołami polany sosem warzywnym 140g Kapusta zasmażana 150g Kompot 250 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa ogórkowa bez maki i śmietany z ziemniakami 400g Kasza pęczak 200g Duszona pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-musztardowym z zielonym groszkiem 140g Surówka z marchewki, jabłka, seleraz orzechami 150g Kompot 250 ml (1, 7, 9, 10)	Zupa fasolowa bez boczku i bez maki 400g Pierogi z maki pszennej z mięsem drobiowo-wieprzowym gotowane 250g Sałata lodowa z pomidorem i vinegretem 150 g Kompot 250 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa brokułowa bez maki i śmietany z grzankami 400g Ziemniaki gotowane 300g z jajem sadzonym (2szt.) Sałata z jogurtem naturalnym (150g) Kompot 250 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa pieczarkowa bez maki z makaronem pełnoziarnistym 400g Ryż naturalny brązowy z warzywami i kurczakiem 350g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot 250 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa pomidorowa z ziemniakami i kiełkami 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Filet z miruny smażony w panierce 140g Surówka z kapusty pekińskiej, papryką, ogórkiem 150g Kompot 250 ml (1, 3, 9)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Ciasto jogurtowe 80g (1, 3, 7)	Kefir naturalny 150g (7)	Mandarynka 150g	Wafle ryżowe z brązowego ryżu 100g	Banan 120g	Serek homogenizowany smakowy 150g (7)	Gruszka 120g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Polędwica wieprzowa luksusowa 30g Pasta z ciecierzycy 50 g Pomidor 100g, sałata lodowa 20g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Rzodkiewka 60g, ogórek 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 4, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta twarogowo-jajeczna 100 g Pomidor 110g, roszponka 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7,9)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka wieprzowa 30g Jajko gotowane z majonezem i szczypiorkiem 1 szt Ogórek 100g, sałata 20 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser biały 100g Rzodkiewka 60g, ogórek świeży 60 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta jajeczna 100g Ogórek kiszony 110g, Kiełki lucerny 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Tradycyjna sałatka jarzynowa 100g, Papryka zielona 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3, 7, 9)

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:2341.8/B:120.9 T:79.2/WP:283.2 F:41.7/WW:28.7	K:2357.6/B:101.2 T:77.3/WP:290.0 F:43.9/WW:29.3	K:2377.9/B:102.7 T:78.2/WP:291.5 F:48.1/WW:29.8	K:2345.7/B:95.1 T:81.9/WP:287.7 F:35.2/WW:29.2	K:2393.2/B:100.8 T:81.2/WP:294.8 F:47.1/WW:29.8	K:2343.2/B:94.7 T:81.4/WP:293.9 F:48.7/WW:29.6	K:2394.4/B:96.0 T:75.5/WP:304.8 F:47.4/WW:31.1
---	---	---	--	---	--	--

ALERGEALERGENY:

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 SO₂ 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.