

# DIETA PODSTAWOWA 10.08-16.08.2024. (ALERGENY)

Sobota 10.08.2024	Niedziela 11.08.2024	Poniedziałek 12.08.2024	Wtorek 13.08.2024	Środa 14.08.2024	Czwartek 15.08.2024	Piątek 16.08.2024
<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 200g</p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Polędwica sopocka 60g</p> <p>Pomidor 120g+ sałata 10g</p> <p>Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka</p> <p><u>1, 7</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Banan_120 g</p>	<p>Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 200g</p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Polędwica drobiowa 60g</p> <p>Ser żółty 30g</p> <p>Papryka czerwona 100g</p> <p>Sałata 10g</p> <p>Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka</p> <p><u>1, 7</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Jogurt owocowy 150g</p> <p><u>7</u></p>	<p>Ryż basmati z mlekiem 200g</p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 100g</p> <p>Ogórek świeży 120g</p> <p>Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka</p> <p><u>1, 7</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Serek homogenizowany waniliowy 150g</p> <p><u>7</u></p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200g</p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Szynka chłopska 60g</p> <p>Ogórek małosolny 120g</p> <p>Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka</p> <p><u>1, 7</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Bułka kajzerka z masłem, serem żółtym, sałata i papryką – 1 sztuka</p> <p><u>1, 7</u></p>	<p>Płatki orkiszowe z mlekiem 200g</p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Polędwica z piersi kurczaka 60g</p> <p>Pomidor 120g + szczypiorek 10g</p> <p>Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka</p> <p><u>1, 7</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Mus owocowy 150g</p>	<p>Zacierka na mleku 200g</p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Pieczony pasztet 80g</p> <p>Ogórek świeży 120g+rukola 10g</p> <p>Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka</p> <p><u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200g</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Ser żółty 60g</p> <p>Tradycyjna sałatka jarzynowa 80g + roszponka 10g</p> <p>Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka</p> <p><u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>brzoskwinia 100g + 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</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 300g</p> <p>Jajka sadzone z bazylią 120g</p> <p>Mizeria 140g</p> <p>Kompot 200 ml</p> <p><u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt.</p> <p><u>1, 3, 7</u></p>	<p>Rosół z lanymi kluskami z mąki pełnoziarnistej 400g</p> <p>Kasza gryczana niepalona 200g</p> <p>Schab duszony z sosem pieczarkowym 140g</p> <p>Fasolka szparagowa gotowana 140g</p> <p>Kompot 200 ml</p> <p><u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Arbuz 150g</p>	<p>Zupa jarzynowa bez śmietany z ziemniakami i fasolką szparagową 400g</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa 200g</p> <p>Potrąwka z kurczaka z warzywami 140g</p> <p>Buraki z jabłkiem 140g</p> <p>Kompot 200 ml</p> <p><u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Kanapka z pastą z fasoli, sałata i ogórkiem kiszonym</p> <p><u>1, 7</u></p>	<p>Zupa kalafiorowa bez śmietany i mąki z makaronem durum 100%</p> <p>400g</p> <p>Kluski leniwe z mąki pełnoziarnistej z jogurtem i cynamonem 300g</p> <p>Sałatka z selera naciowego i jabłka 140g</p> <p>Kompot 200 ml</p> <p><u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>kefir 200g</p> <p><u>7</u></p>	<p>Zupa krupnik z kaszą bulgur 400g</p> <p>Spaghetti bolońskie 400g</p> <p>Mix sałat z sosem vinegret 50g</p> <p>Kompot 200 ml</p> <p><u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Jogurt naturalny 150g + musli 20g</p> <p><u>1, 7</u></p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami bez mąki i śmietany 400g</p> <p>Kasza orkiszowa 200g</p> <p>Łopatka pieczona z sosem pieczeniowym 140g</p> <p>Surówka z ogórków kiszonych z papryką kolorową i cebulą 140g</p> <p>Kompot 200 ml</p> <p><u>1, 3, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Chałka z kruszonką 80g</p> <p><u>1, 3, 7</u></p>	<p>Zupa koperkowa bez śmietany i mąki 400g</p> <p>Ryż z natką pietruszki 200g</p> <p>Ryba smażona 140g</p> <p>Surówka z kapusty białej z marchewką 140g</p> <p>Kompot 200 ml</p> <p><u>1, 3, 4, 7, 9</u></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Kisiel owocowy 150g</p> <p><u>7</u></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)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Pasta warzywno- mięsna 100g</p> <p>Rzodkiewka 100g</p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Pasta z białego sera z warzywami 100g</p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Jajko gotowane 60 g</p> <p>1szt.</p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Pasta z makreli 80g</p> <p>Papryka 100g</p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g</p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Twarożek wiejski 100g</p> <p>Dżem niskosłodzony 30g</p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)</p> <p>Masło 16,6g</p> <p>Papryka żółta 120g</p> <p>Pasta jajeczna ze</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 10.08-16.08.2024. (ALERGENY)

Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 7, 9</u>	Ogórek świeży 100g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Szynka z indyka 30g Pomidor 120g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>	Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 4, 7</u>	Ogórek kiszony 100g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Rzodkiewka 100g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	szczypiorkiem 100g Herbata czarna 1 szt./ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 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.