

# DIETA PODSTAWOWA – ALERGENY (12-18.10.2024 R.)

Sobota 12.10.2024 r	Niedziela 13.10.2024	Poniedziałek 14.10.2024	Wtorek 15.10.2024	Środa 16.10.2024	Czwartek 17.10.2024	Piątek 18.10.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
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, 3, 4, 7)	Płatki owsiane 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) Połędwica sopocka 60g Papryka 100g, kielki brokuła 5g Sałata masłowa 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Płatki jęczmienne na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g sałatka warzywna z kurczakiem 120g; Brokuł gotowany 80g, pomidorki koktajlowe 40g 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 Połędwica z piersi 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 100g, sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)
<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>
Jogurt owocowy 150g (7)	Kiwi 100g + 2 kostki czekolady gorzkiej 70 % zaw. Kakao (15g)	Budyń jaglany 150g	Jabłko 120g, (8)	Ciastka maślane 50g (1, 7)	Sok przecierowy marchwiowo-bananowy (200g) (9)	Bułka kajzerka z pastą z fasoli i ogórek świeży 2szt (1.7)
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami z mąki pełnoziarnistej 400g Indyk w sosie koperkowym 140g Kasza gryczana 200g 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 mąki i śmietany z ziemniakami 400g Duszona pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-musztardowym z zielonym groszkiem 140g Kasza pęczak 200g Surówka z marchewki, jabłka, selera z orzechami 150g Kompot 250 ml (1, 7, 9)	Zupa fasolowa bez boczku i bez mąki 400g Pierogi z mąki 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 mąki 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 mąki 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 ryżem i makiem 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Filet z miruny smażony w panierce 140g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250 ml (1, 3, 9)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Ciasto jogurtowe 80g (1,7)	Kefir naturalny 150g (7)	Melon 150g	Wafle ryżowe z brązowego ryżu 100g	Banan 120g	Serek homogenizowany 150g (7)	Gruszka 120g
<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); Masło 16,6g Połędwica wieprzowa lukusowa 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, 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)	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 konserwowy 110g, kielki lucerny 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Tradycyjna sałatka jarzynowa 100g, papryka zielona 100g ser żółty 60g 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 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.