

# DIETA PODSTAWOWA (13.01-19.01.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 13.01.2024 r	Niedziela 14.01.2024 r	Poniedziałek 15.01.2024 r	Wtorek 16.01.2024 r	Środa 17.01.2024 r	Czwartek 18.01.2024 r	Piątek 19.01.2024 r
<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 Pieczywo mieszane 90g Masło 16,6g Ogórek 100g Paseczki czerwonej papryki 40 g ser żółty 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Płatki jaglane z mlekiem 200g Pieczywo mieszane 90g Masło 16,6g pasztet pieczony 80g Papryka zebra 100g Salata 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Połędwica wieprzowa luksusowa 60 g Pomidor 100g Szcypiorek 10 g Pieczywo mieszane 90g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	Papryka 100g Roszponka 10 g Masło 16,6g Połędwica z piersi kurczaka 60g Pieczywo mieszane 90g Płatki owsiane na mleku 200g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Pieczywo mieszane 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)	Ryż basmati na mleku 200g Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g szynkowa 60g pomidor 100g paseczki żółtej papryki 40 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	Zacierka razowa na mleku 200g Dyranapaz z świeżymi 100g Masło 16,6g Ser żółty 60g Pieczywo mieszane 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)
<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>
mandarynki 100g	Sok warzywny 250 ml (9)	Jogurt naturalny 120g (7)	Kanapki z pasta z ciecierzycy i ogórkiem 2 szt. (1, 7)	Jabłko 1 szt,	Maca pełnoziarnista 30g (1,7)	Maślanka 150g (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)	Rosół z makaronem durum , marchewką i natką pietruszki 400g ziemniaki z koperkiem 200g Schab duszony w sosie własnym 140g Kalafor i fasolka szparagowa na parze 140g Kompot 200 ml (1,3,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g gulasz drobiowy 140g Kasza orkiszowa z warzywami 300g Kompot 200 ml (1,3,7)	Zupa szczawiowa z jajkiem i bezmąkielnymi 400g + grzanki 20 g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 140g Kasza pęczak z pesto z natki pietruszki 200g Kompot 200 ml (1,3,7)	Zupa koperkowa z ryżem 400g Surówka z czerwonej kapusty z rodzynekami 140g ziemniaki 200g wątróbka drobiowa 140g Kompot 200 ml (1,3,7,9)	Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Kasza jaglana z kukurydzą i groszkiem 200g Stek wieprzowy z cebulką 140g Mix warzywna na parze 120g Kompot 200 ml (1,3,7,9)	Krupnik 400g Ziemniaki 200g kotlety rybne 140g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot 200 ml (1,3,4,7,9)
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Jogurt naturalny 150 g	Banan 100g	Jabłko 100g	Babka piaskowa 80g	Bułka z kruszonką 80g	Serek homogenizowany	pomarańcza 100g
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Pieczywo mieszane 90g Filet z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 80g Salata 15 g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Masło 16,6g Pasta twarogowa 100 g Pieczywo mieszane 90g Ogórek kiszony 100g Piórka czerwonej cebuli 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g ogórek świeży 100g Kielki rzodkiewki 10 g Pasta jajeczna 100 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	Masło 16,6g Pieczywo mieszane 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 Pieczywo mieszane 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 Pieczywo mieszane 90g Pastarybna (z tuńczykiem) 100g Cukinia grillowana z ziołami 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,4,7)	Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g ser 100g Pomidor ze szcypiorkiem 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)
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

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.