

DIETA PODSTAWOWA – ALERGENY (14.09-20.09.2024 R.)

| Sobota 14.09.2024 r | Niedziela 15.09.2024 | Poniedziałek 16.09.2024 | Wtorek 17.09.2024 | Środa 18.09.2024 | Czwartek 19.09.2024 | Piątek 20.09.2024 |
|--|---|---|--|---|---|---|
| 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 świeży 100g Kalarepa plastry 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7) | Płatki ołki z makiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Masło 16,6g Szynka z indyka 60 g Ogórek kiszony 100g Papryka czerwona 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) | Płatki owsiane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica sopocka 60g Papryka 100g, Roszponka 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) | Płatki ziemne na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6 g Sałatka ryżowa z kurczakiem 100g Ogórek małosolny 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 czerwona 100g, Rukola 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 Polędwiczka piersi kurczaka 60g Cukinia grillowana z ziołami 100g, Pomidorki koktajlowe 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) | Kluski lane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Serek wiejski 100g (kubek) Dżem 60g Pomidor 100g,, sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7) |
| II ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE |
| Jogurt naturalny 150g (7) | Banan 100g + gorzka czekolada 20g | Kefir 150g (7) | Wafle ryżowe z brązowego ryżu 30g | Jogurt owocowy (7) | Sok przecierowy marchwiowo-bananowy (200g) | Kanapki z pastą z fasoli i ogórkami kiszonymi 2 szt (1, 3, 7) |
| OBIAD | OBIAD | OBIAD | OBIAD | OBIAD | OBIAD | OBIAD |
| Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami z mąki pełnoziarnistej 400g Kasza gryczana 200g Indyk w sosie koperkowym 140g Burak gotowany w plasterkach z sosem vinegret 170g 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 Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, ogórkiem, pomidorem 150g Kompot 250 ml (1, 3, 7, 9) | Zupa ogórkowa bez mąki 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 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 maki i śmietany z grzankami 400g Ziemniaki gotowane 300g Pieczone udko z włoszczyzna 140 g Tagiatelle warzywno z duszonej cukinii i papryki 150g Kompot 250 ml (1, 3, 7, 9) | Zupa pieczarkowa bez maki z makaronem pełnoziarnistym 400g Kasza bulgur z warzywami i kurczakiem 300g Kalafior I brokuł gotowany 150g Kompot 250 ml (1, 3, 7, 9) | Zupa pomidorowa z ziemniakami 400g Ziemniaki 300g Ryba po grecku 140g Surówka z kapusty białej 150g Kompot 250 ml (1, 3, 4, 9) |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Chałka z kruszonką 80g (1, 3, 7) | Budyń jaglany 150g (7) | Bułka grahamka z wędliną drobiową i ogórkiem kiszonym (1,7) | Jabłko 80g + masło orzechowe 100% (8) | Gruszka 100g | Serek homogenizowany smakowy 150g (7) | Nektarynka 100g |
| 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 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7, 9) | Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pastarybna (z tzińczykiem) 100g Rzodkiewka 100g Ogórek 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 4, 7) | Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 120g Pióra cebuli czerwonej 20g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) | Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka wieprzowa 60g Jajko gotowane z majonezem i szczypiorkiem 1 szt Ogórek świeży 120g Sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7) | Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser biały 100g Rzodkiewka 100g Szczypiorek 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) | Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta jajeczna 100g Ogórek świeży 100g, Sałata 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 80g, Papryka czerwona 100g 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 |
|---|---|---|--|---|--|--|

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 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.

