

# DIETA PODSTAWOWA Tydzień 15-21.06.2024. (ALERGENY)

| Sobota 15.06.2024   | Niedziela 16.06.2024   | Poniedziałek 17.06.2024  | Wtorek 18.06.2024  | Środa 19.06.2024  | Czwartek 20.06.2024  | Piątek 21.06.2024  |
|---|--|--|--|---|--|--|
| <p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki jęczmienne z mlekiem 200g<br/>Pomidor 120g+ sałata 10g<br/>Pasta warzywno- mięsna 100g<br/>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br/>Masło 16,6g<br/>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br/><b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt<br/><b><u>1, 7</u></b></p> | <p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 200g<br/>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br/>Masło 16,6g<br/>Polędwica drobiowa 60g<br/>papryka żółta 100g+sałata10g<br/>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Sałata 10g<br/><b><u>1, 3, 7</u></b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Jogurt owocowy 150g<br/><b><u>7</u></b></p> | <p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki jaglane na mleku 200g<br/>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br/>Masło 16,6g<br/>Papryka zielona 80g +rzodkiewka 40g<br/>szynka chłopska 60g<br/>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br/><b><u>1, 3, 7</u></b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Maca pełnoziarnista z dżemem niskosłodzonym 30g<br/><b><u>1</u></b></p> | <p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Ryż basmati z mlekiem 200g<br/>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br/>Masło 16,6g<br/>Ogórek 100g<br/>Twarożek ze szczypiorkiem 100g<br/>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br/><b><u>1, 3, 7</u></b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>gruszka 100g</p>                           | <p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki orkiszowe z mlekiem 200g<br/>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br/>Masło 16,6g<br/>Polędwica z piersi kurczaka 60g<br/>Pomidor 120g + szczypiorek 10g<br/>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br/><b><u>1, 7</u></b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Kanapka z sałatą i pastą z fasoli i ogórkiem świeżym<br/><b><u>1, 7</u></b></p> | <p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Kasza jaglana na mleku 200g<br/>Masło 16,6g<br/>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br/>Ogórek 120g+rukola 10g<br/>Pieczony pasztet sojowy 80g<br/>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br/><b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Wafle ryżowe pełnoziarniste 20g + masło orzechowe 15 g<br/><b><u>8</u></b></p> | <p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki owsiane na mleku 200g<br/>Masło 16,6g<br/>Ser żółty 60g<br/>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br/>Tradycyjna sałatka jarzynowa 80g + rozszponka 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br/><b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Kiwi 80g + 3 kostki gorzkiej czekolady</p> |
| <p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa ryżanka z ryżu basmati 400g<br/>Ziemniaki z koperkiem 300g<br/>Jajka sadzone z bazylią 120g<br/>Mizeria 140g<br/>Kompot 200 ml<br/><b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Melon 120g</p>  | <p><b>OBIAD</b></p> <p>Rosół z lanymi kluskami z mąki pełnoziarnistej 400g<br/>Kasza gryczana niepalona 200g<br/>Schab duszony z sosem pieczarkowym 140g<br/>Fasolka szparagowa gotowana 140g<br/>Kompot 200 ml<br/><b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Chałka z kruszonką 80 g<br/><b><u>1, 7</u></b></p>                                    | <p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa kalafiorowa bez śmietany i mąki z makaronem durum 100% 400g<br/>Łopátka pieczona z sosem pieczeniowym 140g<br/>Surówka z tartej marchewki, selera i pomarańczy 140g<br/>ryż 200g<br/>Kompot 200 ml<br/><b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>banan 100g</p>   | <p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa jarzynowa bez śmietany z ziemniakami i fasolką szparagową 400g<br/>Potrawka z kurczaka z warzywami 140g<br/>Kasza jęczmienna perłowa 200g<br/>Buraki z jabłkami 140g<br/>Kompot 200 ml<br/><b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Rogalik z dżemem 80g<br/><b><u>1</u></b></p> | <p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa krupnik z kaszą 400g<br/>Spaghetibolońskie 300g<br/>Kompot 200 ml<br/><b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Jogurt naturalny 150g + borówka amerykańska 50 g<br/><b><u>7</u></b></p>   | <p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa botwinka z ziemniakiem i jajkiem gotowanym 400g<br/>Kluski leniwe z jogurtem i truskawkami 300g<br/>Kompot 200 ml<br/><b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Tortilla wieloziarnista z bieluchem, szynką drobiową i papryką<br/><b><u>1, 7</u></b></p>   | <p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa koperkowa bez śmietany 400g<br/>Ryż z natką pietruszki 200g<br/>Surówka z kapusty kiszzonej 140g<br/>Ryba smażona 140g<br/>Kompot 200 ml<br/><b><u>1, 3, 4, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Kisiel owocowy 150g<br/><b><u>7</u></b></p>   |
| <p><b>KOLACJA</b></p> <p>Polędwica sopocka 60g<br/>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br/>Masło 16,6g<br/>Rzodkiewka 100g Ser żółty 30g<br/>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br/><b><u>1, 3, 7</u></b></p>   | <p><b>KOLACJA</b></p> <p>Pasta z białego sera z warzywami 100g<br/>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br/>Masło 16,6g Ogórek 100g<br/>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br/><b><u>1, 7</u></b></p>   | <p><b>KOLACJA</b></p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br/>Pomidor 100g<br/>Jajko<br/>Gotowane 60 g 1szt,<br/>szynka z indyka 30g<br/>Masło 16,6g<br/>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br/><b><u>1, 7</u></b></p>  | <p><b>KOLACJA</b></p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br/>Masło 16,6g<br/>papryka 100g<br/>Pasta z makreli 80g<br/>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br/><b><u>1, 7</u></b></p>  | <p><b>KOLACJA</b></p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br/>Masło 16,6g<br/>Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g<br/>Ogórek małosolny 80g<br/>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br/><b><u>1, 7</u></b></p>  | <p><b>KOLACJA</b></p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br/>Masło 16,6g<br/>Ser biały 100g<br/>Pomidor ze szczypiorkiem 100 g<br/>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br/><b><u>1, 7</u></b></p>   | <p><b>KOLACJA</b></p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br/>Masło 16,6g<br/>Cukinia grillowana z ziołami 100g<br/>Pasta jajeczna 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br/><b><u>1, 3, 7</u></b></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 Tydzień 15-21.06.2024. (ALERGENY)

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.