

DIETA PODSTAWOWA – ALERGENY 16.11-22.11.2024

Sobota 16.11.2024	Niedziela 17.11.2024	Poniedziałek 18.11.2024	Wtorek 19.11.2024	Środa 20.11.2024	Czwartek 21.11.2024	Piątek 22.11.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki orkiszowe z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Ogórek świeży 80g Paseczki czerwonej papryki 50 g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,7) ŚNIADANIE II Gulasz 150g + płatki migdałowe 15g (8)	Płatki jaglane z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Paszтет pieczony 80g Sałata 15 g Ogórek kiszony 105 g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7) ŚNIADANIE II Jogurt naturalny 150g (7)	Płatki jęczmienne z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g 2 jaja gotowane 120g Pomidor 120g, Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7) ŚNIADANIE II Sok marchwiowy przecierany 250 ml (9)	Płatki owsiane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 40g Papryka czerwona 80 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7) ŚNIADANIE II Budyń waniliowy 150g (7)	Kasza jaglana na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Serek wiejski 150g (kubeczek) Dżem 30g Ogórek świeży 60 g + oliwki zielone bez pestek 4-5 sztuk Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka ŚNIADANIE II Waffle ryżowe 30g	Ryż basmati na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Szynkowa 60g Pomidor 100g Rukola 20 g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) ŚNIADANIE II Kanapki z pastą decyzyjny i ogórkiem (2szt.) (1,7, 9)	Zacierka razowa na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g; Ser żółty 60g Papryka konserwowa 100g Czerwona cebulka piórka 20 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7) ŚNIADANIE II Maślanka truskawkowa 250g (7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Barszcz z kielbasą 400g Ryż jabłkami i cynamonem 300g Kompot 250 ml (1,7,9) PODWIECZOREK Bułka graham z bieluchem i ogórkiem kiszonym (1,7)	Rosół z makaronem durum , marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Marchewka tarta z jabłkiem 150g Kompot 250 ml (1,3,7,9) PODWIECZOREK Sałatka owocowa 120 g (mandarynka, jabłko) + pestki słonecznika (5g)	Barszcz z kielbasą 400g Kasza orkiszowa z warzywami 300g Gulasz z indyka z papryką i pieczarkami 140g Surówka z białej kapusty 150g Kompot 250 ml (1,3,7, 9) PODWIECZOREK Babka piaskowa 80g (1,3,7)	Zupa szczawiowa z jajkiem i białym śmietanem 400g + grzanki 20g Ryż paraboliczny z pesto z natki pietruszki 200g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 150g Kompot 250 ml (1,3,7, 9) PODWIECZOREK Jabłko 120g	Zupa koperkowa z ryżem 400g Makaron pełnoziarnisty 200g Filet z kurczaka w sosie z włoszczyzną 140g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150g Kompot 250 ml (1,3,7,9) PODWIECZOREK Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Kasza jęczmienna pęczak z kukurydzą i groszkiem 200g Stekwieprzowyz cebulką 140g Sałata lodowa z ogórkiem i pomidorem z vinegretem 150g Kompot 250 ml (1,3,7,9) PODWIECZOREK Ciastka kruche z marmoladą 50g (1,3,7)	Krupnik z ryżem brązowym 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Ryba smażona 140g Surówkawkapusty kiszonej 150g Kompot 250 ml (1,3,4,7,9) PODWIECZOREK Banan 120 g + 2 kostki czekoady gorzkiej 70% zaw. kakao 15g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Filet z piersi kurczaka 60g Pomidor 120g; Sałata 10 g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g Papryka konserwowa 100g Piórka czerwonej cebuli 20 g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Ogórek świeży 100g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka konserwowa 60g Tradycyjna sałatka jarzynowa 100g Pomidor z natką pietruszki 60 g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7,9)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka wiejska 30g Jajko gotowane 50 g Ogórek kiszony 120g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Cukinia grillowana z ziołami 100g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,3,4,7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Sałata 100g Burak gotowany plastry z rozszponką 120g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)

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: 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 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.