

# DIETA PODSTAWOWA – ALERGENY (17.08-23.08.2024 R.)

Sobota 17.08.2024 r	Niedziela 18.08.2024	Poniedziałek 19.08.2024	Wtorek 20.08.2024	Środa 21.08.2024	Czwartek 22.08.2024	Piątek 23.08.2024
<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 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Ser biały 100 g Ogórek świeży 100g Kalarepa plastry 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Płatki owsiane z mlekiem 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Szyunka z indyka 60 g Ogórek świeży 100g Papryka czerwona 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Płatki owsiane na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Polędwica sopocka 60g Papryka czerwona 100g, Roszponka 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Płatki ziemniaczane na mleku 200g Masło 16,6 g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Salatka ryżowa z kurczakiem 100g Ogórek małosolny 100g, pomidorki koktajlowe 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Ryż brązowy na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) 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 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Polędwica z piersi kurczaka 60g Cukinia grillowana z ziołami 100g, Pomidorki koktajlowe 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Kluski lane na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Serek wiejski 100g Dżem 60g Pomidor 100g, Salata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 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 naturalny 150g (7)	Winogrona czerwone 100g + gorzka czekolada 20g (7)	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)
<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 plasterkach z sosem vinegret 170g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9) Podwieczorek	Rosół z makaronem pełnoziarnistym, marchewką i natką pietruszki 400g Schab pieczony z ziołami polany sosem warzywnym 140g Ryż naturalny brązowy 200g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, ogórkiem, pomidorem 150g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9) Podwieczorek	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 200 ml (1, 7, 9, 10) Podwieczorek	Zupa fasolowa bez boczków i bez mąki 400g Pierogi z mąki pszennej z mięsem drobiowo-wieprzowym gotowane 250g Salata lodowa z pomidorem i vinegretem 150 g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9) Podwieczorek	Zupa brokułowa bez mąki i śmietany z grzankami 400g Pieczony udko z włoszczyzna 140 g Ziemniaki gotowane 300g Tagiatelle warzywne z duszonej cukinii i papryki 150g Kompot 200 ml Podwieczorek	Zupa pieczarkowa bez mąki z makaronem pełnoziarnistym 400g Kasza bulgur z warzywami i kurczakiem 300g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9) Podwieczorek	Zupa pomidorowa z ziemniakami i śmietaną 400g Pulpety rybne z natką pietruszki 140g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot 200 ml (1, 3, 9) Podwieczorek
Chałka z kruszonką 80g (1, 3, 7)	Budyń jaglany 150g (7)	Arbuz 150g	Jabłko 80g + masło orzechowe 100% (8)	Banan 100g	Serek homogenizowany smakowy 150g (7)	Nektarynka 100g
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Polędwica wieprzowa luksusowa 30g Pasta z ciecierzycy 50 g Pomidor 100g, Salata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Rzodkiewka 100g Ogórek 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 4, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 100g Pióra cebuli czerwonej 20g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Szyunka wieprzowa 60g Jajko gotowane z majonezem i szczypiorkiem 1 szt Ogórek świeży 100g Salata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Ser biały 100g Rzodkiewka 100g Szczypiorek 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Pasta jajeczna 100g Ogórek świeży 100g, Salata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Ser żółty 60g Tradycyjna salatka 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 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.