

DIETA PODSTAWOWA Tydzień 27.01-02.02.2024. (ALERGENY)

Sobota 27.01.2024	Niedziela 28.01.2023	Poniedziałek 29.01.2024	Wtorek 30.01.2024	Środa 31.01.2024	Czwartek 01.02.2024	Piątek 02.02.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
<p>Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Pomidor 120g+ cykorii 10g Pasta warzywno- mięsna 100g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt <u>1, 7</u></p>	<p>Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Połędwica drobiowa 60g papryka żółta 100g+sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Sałata 10g <u>1, 3, 7</u></p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>Jogurt naturalny 150g <u>7</u></p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Papryka zielona 80g + rzodkiewka 40g szynka chłopska 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u></p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>Maca pełnoziarnista 30g <u>1</u></p>	<p>Ryż basmati z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogórek 100g Twarożek ze szczypiorkiem 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u></p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>Śliwka 100g</p>	<p>Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Połędwica z piersi kurczaka 60g Pomidor 120g + szczypiorek 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u></p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>Kanapka z sałata i pastą z fasoli <u>1, 7</u></p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Ogórek 120g+rukola 10g Pieczony pasztet sojowy 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 200g Masło 16,6g Ser żółty 60g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Tradycyjna sałatka jarzynowa 80g + roszponka 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>II ŚNIADANIE</p> <p>Kiwi 80g</p>
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
<p>Zupa ryżanka z ryżu basmati 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Jajka sadzone z bazylią 120g Mizeria 140g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>PODWIECZOREK</p> <p>Chałka z kruszonką 80g <u>1</u></p>	<p>Rosół z lanymi kluskami z mąki pełnoziarnistej 400g Kasza gryczana niepalona 200g Schab duszony z sosem pieczarkowym 140g Fasolka szparagowa gotowana 140g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>PODWIECZOREK</p> <p>jabłko 120g</p>	<p>Zupa kalafiorowa bez śmietany i mąki z makaronem durum 100% 400g Łopatka pieczona z sosem pieczarkowym 140g Surówka z tartej marchewki, selera i pomarańczy 140g ryż 200g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>PODWIECZOREK</p> <p>banan 100g</p>	<p>Zupa jarzynowa bez śmietany z ziemniakami i fasolką szparagową 400g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Kasza jęczmienna perłowa 200g Buraki z jabłkami 140g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>PODWIECZOREK</p> <p>Rogalik z dżemem 80g <u>1</u></p>	<p>Zupa krupnik z kaszą 400g Spaghetibolońskie 300g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>PODWIECZOREK</p> <p>Jogurt naturalny 150g <u>7</u></p>	<p>Zupa buraczkowa z makaronem durum 400g kasza jęczmienna pęczak 200g pulpety wp z sosem pomidorowym 140g Sałatka: papryka+ogórek kiszony+cebula 140g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>PODWIECZOREK</p> <p>Mandarynka 100g</p>	<p>Zupa koperkowa bez śmietany 400g Ryż z natka pietruszki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 140g Ryba smażona 140g Kompot 200 ml <u>1, 3, 4, 7, 9</u></p> <p>PODWIECZOREK</p> <p>Jogurt owocowy 150g <u>7</u></p>
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
<p>Połędwica sopocka 60g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Rzodkiewka 100g Ser żółty 30g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u></p>	<p>Pasta z białego sera z warzywami 100g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogórek 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u></p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Pomidor 100g Jajko Gotowane 60 g 1szt, szynka z indyka 30g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u></p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g papryka 100g Pasta z makreli 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u></p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g Ogórek kiszony 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u></p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser biały 100g Rzodkiewka 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u></p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Cukinia grillowana z ziołami 100g Pasta jajeczna 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u></p>
<p>K: 2396.3/B: 84.6 T: 71.0/WP: 332.3 F: 35.6/WW: 33.3</p>	<p>K: 2372.7/B: 99.8 T: 89.2/WP: 274.0 F: 30.8/WW: 27.3</p>	<p>K: 2352.8/B: 102.0 T: 83.7/WP: 274.7 F: 40.7/WW: 27.6</p>	<p>K: 2391.0/B: 102.6 T: 78.1/WP: 298.8 F: 35.0/WW: 29.6</p>	<p>K: 2278.8/B: 97.6 T: 76.5/WP: 284.4 F: 27.5/WW: 28.1</p>	<p>K: 2349.9/B: 99.9 T: 79.9/WP: 289.1 F: 29.2/WW: 28.5</p>	<p>K: 2245.9/B: 98.3 T: 77.3/WP: 270.3 F: 32.8/WW: 26.8</p>

DIETA PODSTAWOWA Tydzień 27.01-02.02.2024. (ALERGENY)

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 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.