

DIETA PODSTAWOWA Tydzień 18-24.05..2024. (ALERGENY)

Sobota 18.05.2024	Niedziela 19.05.2023	Poniedziałek 20.05.2024	Wtorek 21.05.2024	Środa 22.05.2024	Czwartek 23.05.2024	Piątek 24.05.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
<p>Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Pomidor 120g+ sałata lodowa 20g Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 80 g 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 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 jajko gotowane 60 g Polędwica drobiowa 40g papryka żółta 100g+sałata10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Sałata 10g <u>1, 3, 7</u></p> <p>II ŚNIADANIE Jogurt owocowy 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 Maca pełnoziarnista z dżemem niskosłodzonym30g <u>1</u></p>	<p>Ryż basmati z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogórek małosolny 10 g + sałata lodowa 15 g Pieczony paszтет sojowy 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u></p> <p>II ŚNIADANIE gruszka 100g</p>	<p>Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem 100g Pomidor 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u></p> <p>II ŚNIADANIE Kanapka z sałatą, szynką drobiową i ogórkiem świeżym <u>1,7</u></p>	<p>Płatki jaglane na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Ogórek 120g+rukola 10g Polędwica z piersi kurczaka 60 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>II ŚNIADANIE 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 100g + roszponka 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>II ŚNIADANIE Kiwi 80g + 3 kostki gorzkiej czekolady</p>
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
<p>Zupa ryżanka z ryżu basmati 400g ziemniaki z koperkiem 300g Jajka sadzone z bazylią 120g Mizeria 140g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>PODWIECZOREK Melon 120g</p>	<p>Rosół z lanymi kluskami z mąki pełnoziarnistej 400g Kasza gryczana niepalona 200g Indyk duszony z sosem pieczarkowym 140g Fasolka szparagowa gotowana 140g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>PODWIECZOREK jabłko 120g</p>	<p>Zupa kalafiorowa bez śmietany i mąki z makaronem durum 100% 400g Łopatka pieczona z sosem pieczeniowym 140g Surówka z tartej marchewki i pora 140 g ryż 200g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>PODWIECZOREK banan 100g</p>	<p>Zupa jarzynowa bez śmietany z ziemniakami i fasolką szparagową 400g Potrawka z kurczaka z włoszczyzną 140g Kasza jęczmienna perłowa 200g Buraki z jabłkami 140g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>PODWIECZOREK Rogalik z dżemem 80g <u>1</u></p>	<p>Zupa krupnik z kaszą 400g Spaghetibolońskie300g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>PODWIECZOREK Jogurt naturalny 150g z borówką amerykańską 50 g <u>7</u></p>	<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Kluski leniwe z jogurtem i truskawkami 300g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u></p> <p>PODWIECZOREK Chałka z kruszonką 80g <u>1</u></p>	<p>Zupa koperkowa bez śmietany 400g Ryż z natką pietruszki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 140g Ryba smażona 140g Kompot 200 ml <u>1, 3, 4, 7, 9</u></p> <p>PODWIECZOREK Kisiel owocowy 150g <u>7</u></p>
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
<p>Polędwica sopocka 60g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Rzodkiewka100g 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 Pasta z makreli 80g 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 Jajko gotowane 60 g 1szt szynka z indyka 30g 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>

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 18-24.05..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 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.