

# DIETA PODSTAWOWA Tydzień 23-29.03.2024. (ALERGENY)

Sobota 23.03.2024	Niedziela 24.03.2023	Poniedziałek 25.03.2024	Wtorek 26.03.2024	Środa 27.03.2024	Czwartek 28.03.2024	Piątek 29.03.2024
<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Pomidor 120g+ sałata lodowa10g Pasta warzywno- mięsna 100g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt <b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Połudwica drobiowa 60g papryka żółta 100g+sałata10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Sałata 10g <b><u>1, 3, 7</u></b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Jogurt owocowy PURE 200 g <b><u>7</u></b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki jaglane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Papryka zielona 80g +rzodkiewka 30g szynka chłopska 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 3, 7</u></b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Maca pełnoziarnista 20g Dżem niskosłodzony 20 g <b><u>1</u></b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></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 <b><u>1, 3, 7</u></b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>mandarynka 100g</p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Połudwica z piersi kurczaka60g Pomidor 120g + szczypiorek 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 7</u></b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Tortilla pszenna z hummusem, sałata i ogórkiem kiszonym (1/2 sztuki) <b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></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 <b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Melon 130 g + płatki migdałowe 10 g</p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></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 <b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Kiwi 80g + 3 kostki gorzkiej czekolady 80 % kakao (15 g)</p>
<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa ryżanka z ryżu basmati 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Jajka sadzone z bazylią 120g Mizeria 140g Kompot 200 ml <b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Chałka z kruszonką 80g <b><u>1</u></b></p>	<p><b>OBIAD</b></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 <b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>jabłko 120g</p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa kalafiorowa bez śmietany i mąki z makaronem durum 100% 400g Łopátka pieczona z sosem pieczeniowym 140g Surówka z tartej marchewki, selera i pomarańczy 140g ryż 200g Kompot 200 ml <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 Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Kasza jęczmienna perłowa 200g Buraki z jabłkami 140g Kompot 200 ml <b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Rogalik z dżemem 80g <b><u>1</u></b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa krupnik z kaszą 400g Spaghetibolońskie300g Mix sałat z ogórkiem świeżym i musztardowym dressingiem 50 g Kompot 200 ml <b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Jogurt owocowy 150g <b><u>7</u></b></p>	<p><b>OBIAD</b></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 <b><u>1, 3, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Pomarańcza 130g</p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa koperkowa bez śmietany 400g Ryż z natką pietruszki 200g Surówka z kapusty kiszonej 140g Ryba smażona 140g Kompot 200 ml <b><u>1, 3, 4, 7, 9</u></b></p> <p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Kisiel owocowy bez cukru 150g <b><u>7</u></b></p>
<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Połudwica sopocka 60g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Rzodkiewka100g Ser żółty 30g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 3, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></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 <b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></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 <b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g papryka 100g Pasta z makreli 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></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 <b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser biały 100g Rzodkiewka 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b><u>1, 7</u></b></p>	<p><b>KOLACJA</b></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 <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 23-29.03.2024. (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.