

DIETA PODSTAWOWA 23.11.-29.11.2024 r. - Alergeny

Sobota 23.11.2024	Niedziela 24.11.2024	Poniedziałek 25.11.2024	Wtorek 26.11.2024	Środa 27.11.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
<p>Płatki ryżowe z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g) Masło 16,6g Ogonówka 60g Ogórek kiszony 110g Różponka 15 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7</p> <p>II ŚNIADANIE Mandarynka (2szt.) 120g</p>	<p>Płatki jaglane z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g) Masło 16,6g Pasta z soczewicy 100 g Papryka 110g Rukola 15 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7, 9</p> <p>II ŚNIADANIE Wafle ryżowe 30g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g) Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g Pomidor 120g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7</p> <p>II ŚNIADANIE Banan 120g</p>	<p>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Papryka kolorowa 110g Sałata 15 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7</p> <p>II ŚNIADANIE Mus owocowy 100g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g) Masło 16,6g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Ogórek świeży 120g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 4, 7</p> <p>II ŚNIADANIE Maślanka owocowa 200 g 7</p>
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti bolońskie 300g Mix sałat z ogórkiem świeżym i dressingiem musztardowym 150g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>PODWIECZOREK Budyń jaglany 150 g 7</p>	<p>Rosół z makaronem 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Kotlet schabowy w panierce 140g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9</p> <p>PODWIECZOREK Jogurt naturalny 150g + musli 30g 1, 7</p>	<p>Zupa pomidorowa bez śmietany z ryżem 400g Pampuchy z jogurtem i cynamonem 350g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9</p> <p>PODWIECZOREK Bułka grahamka z serem żółtym i papryką 1, 7</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g Kasza jęczmienna, pęczak 200g Gulasz drobiowy z natką pietruszki 140g Buraczki gotowane 150g Kompot 250 ml 1, 7, 9</p> <p>PODWIECZOREK Maca pełnoziarnista 30g z masłem orzechowym 20g 1, 8</p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem 400g Ryż basmati 200 g Siekane gołąbki w sosie własnym 140g Surówka z kapusty pekińskiej, z papryką, ogórkiem 150g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9</p> <p>PODWIECZOREK Sałatka owocowa 100 g (1/2 kiwi i ½ jabłka) + 10 g płatków migdałowych 8</p>
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g) Masło 16,6g Paszтет warzywny 80g Pomidor 100 g Cebula czerwona pióra 20 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7, 9</p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g) Masło 16,6g Szyńka drobiowa 30 g Ser żółty 30 g Ogórek świeży 110g +sałata 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7</p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g) Masło 16,6g Szyńka wiejska 60g Cukinia grillowana z ziołami 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7</p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g) Masło 16,6g Polędwica sopočka 30g Jajko gotowane 1szt. Pomidor z natką pietruszki 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7</p>	<p>Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g) Masło 16,6g Pasta z tuńczykiem 100g Ogórek kiszony 110 g Rukola 15g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 4, 7, 9</p>

DIETA PODSTAWOWA 23.11.-29.11.2024 r. - Alergeny

K: 2394.2 / B: 100.3
T: 79.8 / WP: 295.7
F: 37.0 / WW: 29.0

K: 2327.9 / B: 102.0
T: 86.3 / WP: 268.7
F: 26.4 / WW: 26.6

K: 2330.8 / B: 102.4
T: 83.0 / WP: 275.5
F: 26.4 / WW: 27.4

K: 2260.8 / B: 99.4
T: 82.4 / WP: 260.0
F: 31.0 / WW: 25.8

K: 2395.2 / B: 103.5
T: 72.7 / WP: 312.4
F: 33.1 / WW: 31.

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.