

# DIETA PODSTAWOWA – ALERGENY 24.08-30.08.2024

Sobota 24.08.2024	Niedziela 25.08.2024	Poniedziałek 26.08.2024	Wtorek 27.08.2024	Środa 28.08.2024	Czwartek 29.08.2024	Piątek 30.08.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Ogórek świeży 100g Paseczki czerwonej papryki 40 g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Płatki jaglane z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Paszтет pieczony 80g Sałata 15 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g 2 jaja gotowane 120g Pomidor 100g, Kalarepa plastry 40 g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	Płatki owsiane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 80g Szcypiorek 5 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Kasza jaglana na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Serek wiejski 150g (kubeczek) Dżem 30g Ogórek świeży 50 g + papryka 50 g; Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Ryż basmati na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Szynkowa 60g Pomidor 120g Sałata lodowa 25 g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	Zacierka razowa na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g; Ser żółty 60g Ogórek małosolny 100 g, + Czerwona cebulka piórka 15 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)
<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>
Awokado 150g + płatki migdałowe 15g (8)	Jogurt naturalny 150g + brzośwa 50g (7)	Sok marchwiowy przecierany 250 ml (9)	Maca pełnoziarnista 20g z dżemem niskosłodzonym 20g (1,7)	Banan 140 g	Kanapki z pastą decyrycyjną i ogórkiem (2szt). (1,7, 9)	Maślanka truskawkowa 250g (7)
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Barszcz z ziemniakami 400g Ryż z jabłkami i cynamonem 300g Kompot 200 ml (1,7,9)	Rosół z makaronem durum , marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Marchewka tarta z jabłkiem 140g Kompot 200 ml (1,3,7,9)	Barszcz z ziemniakami 400g Kasza orkiszowa z warzywami 300g Gulasz z indyka z papryką i pieczarkami 140g Surówka z białej kapusty (150g) Kompot 200 ml (1,3,7)	Zupa szczawiowa z jajkiem i białym serem 400g + grzanki 20g Ryż paraboliczny z pesto z natki pietruszki 200g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 140g Kompot 200 ml (1,3,7)	Zupa koperkowa z ryżem 400g Makaron pełnoziarnisty 200g Filet z kurczaka w sosie z włoszczyzną 140g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 140g Kompot 200 ml (1,3,7,9)	Zupa marchewkowo - dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Kasza jęczmienna pęczak z kukurydzą i groszkiem 200g Stekwieprzowiz cebulką 140g Sałata lodowa ogórkiem i pomidorem z winogrem (150g) Kompot 200 ml (1,3,7,9,10)	Krupnik z ryżem brązowym 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Ryba smażona 140g Surówkakapustypekińskiej z papryką i ogórkiem 120g Kompot 200 ml (1,3,4,7,9)
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Bułka graham z bieluchem i ogórkiem kiszonym (1,7)	Sałatka owocowa 120 g (kiwi, nektarynka, winogrono) + pestki słonecznika (5g)	Babka piaskowa 80g (1,3,7)	Jabłko 120g	Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	Ciastka kruche z marmoladą 50g (1,3,7)	Kiwi 100g+ rządek gorzkiej czekolady 80 % zaw. kakao (15g) (8)
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Filet z piersi kurczaka 60g Pomidor 100g; Sałata 15 g   Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta twarogowa 100 g Rzodkiewka 80g Piórka czerwonej cebuli 10 g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Ogórek świeży 100g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka konserwowa 60g Tradycyjna sałatka jarzynowa 100g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7,9)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka wiejska 30g Jajko gotowane 50 g Pomidor z natką pietruszką 120g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Cukiniagrillowana z ziołami 80g Herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1,3,4,7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Sałata 100g Burak gotowany plastry z rozspinką 120g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)

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: 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.