

DIETA PODSTAWOWA 26.10.-01.11.2024 r. - Alergeny

Sobota 26.10.2024	Niedziela 27.10.2024	Poniedziałek 28.10.2024	Wtorek 29.10.2024	Środa 30.10.2024	Czwartek 31.10.2024	Piątek 01.11.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki ryżowe z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogonówka 60g Ogórek kiszony 110g Roszponka 15 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Płatki jaglane z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta z soczewicy 100 g Papryka 110g Rukola 15 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7, 9</u>	Płatki owsiane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g Pomidor 120g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Papryka 110g Sałata 15 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>	Płatki jęczmienne na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Ogórek świeży 120g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 4, 7</u>	Ryż basmati na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka z piersi kurczaka 60g Papryka konserwowa 80g Rzodkiewka 40g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Płatki gryczane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Dżem niskosłodzony 30g Twarożek wiejski 100g Pomidor ze szczypiorkiem 120g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>
II ŚNIADANIE Jabłko 120g	II ŚNIADANIE Wafle ryżowe 30g	II ŚNIADANIE Banan 120g	II ŚNIADANIE Mus owocowy 100g	II ŚNIADANIE Maślanka owocowa 200 g <u>7</u>	II ŚNIADANIE Gruszka 120g	II ŚNIADANIE Kanapka z szynką wiejską i ogórkiem kiszonym <u>1, 7</u>
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti bolońskie 300g Mix sałat z ogórkiem świeżym i dressingiem musztardowym 150g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9, 10</u>	Rosół z makaronem 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Kotlet schabowy w panierce 140g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa pomidorowa bez śmietany z ryżem 400g Pampuchy z jogurtem i cynamonem 350g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g Kasza jęczmienna, pęczak 200g Gulasz drobiowy z natką pietruszki 140g Buraczki gotowane 150g Kompot 250 ml <u>1, 7, 9</u>	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 <u>1, 3, 7, 9</u>	Żurek z jajkiem i kielbasą 400g Kaszotto z kaszy bulgur ze szpinakiem i indykiem 350 g Mix warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Krupnik z ryżem 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Surówka z kapusty białej z marchewką 150g Kompot 250 ml <u>1, 4, 7, 9</u>
PODWIECZOREK Budyń jaglany 150 g <u>7</u>	PODWIECZOREK Jogurt naturalny 150g + musli 30g <u>1, 7</u>	PODWIECZOREK Bułka grahamka z serem żółtym i papryką <u>1, 7</u>	PODWIECZOREK Maca pełnoziarnista 30g z masłem orzechowym 20g <u>1, 8</u>	PODWIECZOREK Sałatka owocowa 100 g (1/2 kiwi i ½ jabłka) + 10 g płatków migdałowych <u>8</u>	PODWIECZOREK Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>7</u>	PODWIECZOREK Bułka z serem 80g <u>1, 3, 7</u>
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Paszтет warzywny 80g Pomidor 100 g Cebula czerwona pióra 20 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7, 9</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka drobiowa 30 g Ser żółty 30 g Ogórek świeży 110g +sałata 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka wiejska 60g Ogórek małosolny 110g Sałata 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica sopočka 30g Jajko gotowane 1szt. Pomidor z natką pietruszki 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta z tuńczykiem 100g Ogórek kiszony 110 g Rukola 15g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 4, 7, 9</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka bankietowa wieprz. 60 g Cukinia grillowana z ziołami 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Jajko gotowane 1 szt. Ser żółty gouda light 30 g Ogórek świeży 80 g + papryka 40 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>

DIETA PODSTAWOWA 26.10.-01.11.2024 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.

K: 2329.9 / B: 111.4
T: 82.5 / WP: 261.8
F: 35.5 / WW: 26.1

K: 2379.3 / B: 90.4
T: 74.1 / WP: 318.2
F: 31.3 / WW: 31.6

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.