

DIETA PODSTAWOWA – ALERGENY 29.06-05.07.2024

Sobota 29.06.2024	Niedziela 30.06.2024	Poniedziałek 01.07.2024	Wtorek 02.07.2024	Środa 03.07.2024	Czwartek 04.07.2024	Piątek 05.07.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Platki orkiszowe z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogórek 100g Paseczki czerwonej papryki 40 g ser żółty 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Platki jaglane z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g, Salata 15 g pasztet pieczony 80g Ogórek kiszony 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	Platki jęczmienne z mlekiem 200g 2 jaja gotowane 100 g Pomidor 120g, sałata lodowa 20 g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	Platki owsiane na mleku 200g Rzodkiewka 80g szczypiorek 5 g Masło 16,6g Polędwica z piersi kurczaka 60g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Kasza jaglana na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Mix салат z rukolą 30g + marchewka świeża słupki 50 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka twarożek wiejski 100g dżem 30g (1,7)	Ryż basmati na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) szynkowa 60g; pomidor 100g paseczki żółtej papryki 40 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	Zacierka razowa na mleku 200g Ogórek kiszony + czarna cebulka 15g Masło 16,6g; Ser żółty 60g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)
ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II
młn 120g + płatki migdałowe 15g (8)	Sok marchwiowy przecierany 250 ml	Jogurt naturalny 150g + borówka 50g (7)	Chleb chrupki 20g z dżemem niskosłodzonym 20g (1,7)	Arbuz 140 g	Kanapki z pastą ciecierzycy i ogórkiem (2szt). (1,7)	Masłanka truskawkowa 200g (7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Barszcz biały z białą kielbasą 400g Ryż z jabłkiem 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 Kalań i fasolka szparagowa na parze 140g Kompot 200 ml (1,3,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g gulasz z indyka z papryką i pieczarkami 140g Kasza orkiszowa z warzywami 300g Surówka z białej kapusty (150g) Kompot 200 ml (1,3,7)	Zupa szczawiowa z jajkiem i bez mąki 400g + grzanki 20g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 140g Ryż basmati z pesto z natki pietruszki 200g Kompot 200 ml (1,3,7)	Zupa koperkowa z ryżem 400g Surówka z czerwonej kapusty z rodzynekami 140g, filet z kurczaka w sosie 140g makaron pełnoziarnisty 200 g Kompot 200 ml (1,3,7,9)	Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Kasza jęczmienna pęczak z kukurydzą i groszkiem 200g Stek wieprzowy z cebulką 140g sałata lodowa ogórkiem i pomidorem z winegretem (150g) Kompot 200 ml (1,3,7,9,10)	Krupnik z ryżu 400g Ziemniaki 300g z koperkiem 5 g Ryba smażona 140g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot 200 ml (1,3,4,7,9)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Bułka graham z bieluchem i ogórkiem kiszonym (1,7)	Salatka owocowa 120 g (banan, nektarynka, kiwi) + łyżeczka wiórków kokosowych (4g) (8)	Babka piaskowa 80g (1,7)	Jabłko 100g z masłem orzechowym 100 % (20g) (8)	Ciastka kruche z marmoladą 50g (1,7)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	banan 120g + rząderek gorzkiej czekolady 80 % zaw. Kakao (15g) (8)
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Filet z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 80g Salata 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Masło 16,6g Pasta twarogowa 100 g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) kalarepa plastry 80g Piórka czerwonej cebuli 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) ogórek świeży 100g Sałata 10 g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka konserwowa 60g Tradycyjna sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g Pomidorki koktajlowe 60 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka wiejska 30g Jajko gotowane 50 g Pomidor z natką pietruszki 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Cukinia grillowana z ziołami 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,4,7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) serek wiejski 100g Burak gotowany plstry z rozszponką 12 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 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.