

# DIETA PODSTAWOWA 31.08.-06.09.2024 r. - Alergeny

Sobota 31.08.2024	Niedziela 01.09.2024	Poniedziałek 2.09.2024	Wtorek 03.09.2024	Środa 04.09.2024	Czwartek 05.09.2024	Piątek 06.09.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Płatki gryczane z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogonówka 60g Ogórek kiszony 100g Roszponka 15 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Płatki jaglane z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta z soczewicy 100 g Papryka 120g Rukola 10 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u>	Płatki owsiane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem 100g Rzodkiewka 80g Pomidor 50g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Dżem niskosłodzony 30g Ser żółty 60g Papryka 100g Sałata 15 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>	Płatki jęczmienne na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Ogórek świeży 100g Szczypiorek 10g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 4, 7</u>	Ryż basmati na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 100g Roszponka 15 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Płatki żytnie na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Dżem niskosłodzony 30g Twarożek wiejski (kubeczek) 150g Pomidor 120g Szczypiorek 10 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>
<b>II ŚNIADANIE</b> Jabłko 120g	<b>II ŚNIADANIE</b> Wafle ryżowe 30g	<b>II ŚNIADANIE</b> Maślanka owocowa 200 g <u>7</u>	<b>II ŚNIADANIE</b> Melon 120g	<b>II ŚNIADANIE</b> Kefir truskawkowy 200 g <u>7</u>	<b>II ŚNIADANIE</b> Mus owocowy 120g	<b>II ŚNIADANIE</b> Kanapka z szynką wiejską i ogórkiem kiszonym <u>1, 7</u>
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghettilobolońskie 300g Mix sałat z ogórkiem świeżym i dressingiem musztardowym 100g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9, 10</u>	Rosół z makaronem 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Kotlet schabowy w panierce 140g Marchewka z groszkiem 120g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa pomidorowa bez śmietany z ryżem 400g Pampuchy z jogurtem i cynamonem + borówka 350g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa ogórkowa 400g Kasza jęczmienna, pęczak 200g Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 140g Buraczki gotowane 120g Kompot 200 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 120g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Żurek z jajkiem i kiełbasą 400g Kaszotto z kaszy bulgur ze szpinakiem i indykiem 350 g Kompot 200 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 120g Kompot 200 ml <u>1, 4, 7, 9</u>
<b>PODWIECZOREK</b> Jogurt naturalny 150g + musli 30g <u>1, 7</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Nektarynka 120g	<b>PODWIECZOREK</b> Tortilla pszenna z bieluchem, polędwicą drobiową, rukolą, papryką i ogórkiem (1/2 sztuki 100g) <u>1, 7</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g <u>1</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Sałatka owocowa 100 g (1/2 kiwi i ½ jabłka) + 10 g płatków migdałowych <u>8</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>7</u>	<b>PODWIECZOREK</b> Bułka z serem 80g <u>1, 3, 7</u>
<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 Pasztecik warzywny 80g Pomidor 120 g Cebula czerwona pióra 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka drobiowa 30 g Ser żółty 30 g Ogórek świeży 120g Sałata 10 g	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka wiejska 60g Ogórek małosolny 100g Sałata 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica sopočka 60g Jajko gotowane 1szt. Pomidor z natką pietruszki 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta z tuńczykiem 100g Ogórek kiszony 100 g Rukola 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka bankietowa wieprzowa 60 g Cukinia grillowana z ziołami 80g Pomidor 60g	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Jajko gotowane 60 g Ser żółty gouda light 30 g Ogórek świeży 80 g + papryka 40 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1

## DIETA PODSTAWOWA 31.08.-06.09.2024 r. - Alergeny

saszetka <u>1, 7, 9</u>	herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	saszetka <u>1, 7</u>	saszetka <u>1, 3, 7</u>	saszetka <u>1, 4, 7, 9</u>	herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	saszetka <u>1, 3, 7</u>
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 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.