

# DIETA PODSTAWOWA – ALERGENY (27.04-03.05.2024 R.)

Sobota 27.04.2024 r	Niedziela 28.04.2024	Poniedziałek 29.04.2024	Wtorek 30.04.2024	Środa 01.05.2024	Czwartek 02.05.2024	Piątek 03.05.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Płatki ryżowe na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Ser biały 100 g Ogórek kiszony 100g Pomidor 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 4, 7)	Płatki ořiszowe z mlekiem 200g Ogórek 100g, papryka czerwona 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka szynka z indyka 60g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g (1, 7)	Płatki owsiane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Papryka 100g, kiełki brokuła 5g Polędwica sopocka 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Płatki ziemnierna mleku 200g sałatka warzywna z kurczakiem 100g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Brokuł gotowany 100g, pomidorki koktajlowe 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Ryż basmati na mleku 200g Papryka konserwowa 100g, cykorja 10g Paszтет mięsny min. 80 % mięsa 80g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Płatki jaglane na mleku 200g Cukinia grillowana z ziołami 100g, pomidorki koktajlowe 60g Polędwica z piersi kurczaka 60g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Kluski lane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Dżem 60g Pomidor 100g, sałata 10g serek wiejski 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)
<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>
Jogurt naturalny 150g z borówka amerykańską 50 g (7)	Salatka owocowa jabłko, winogrono bezpestkowe, kiwi (150g) + łyżeczka 4 g wiórek kokosowych (8)	Budyń jaglany 150g	Kiwi 80g + rzędek gorzkiej czekolady 20 g (8)	Ciastka maślane 50g (1, 7)	Sok przecierowy marchwiowo-bananowy (200g) (9)	Kanapki z pastą z fasoli lodziem świeżym 2szt (1,7)
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa marchewkowa z lanymi kluseczkami z mąki pełnoziarnistej 400g Indyk w sosie koperkowym 140g Kasza gryczana 200g Burak gotowany w plasterach z sosem vinegret 170g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym, marchewką i natką pietruszki 400g Ryż basmati gotowany na sypko 200g Schab pieczony z ziołami polany sosem warzywnym 140g kapusta zasmażana 150g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa ogórkowa bez mąki i śmietany z ziemniakami 400g Duszona pierś z kurczaka w sosie jogurtowo-musztardowym z zielonym groszkiem 140g Kasza pęczak 200g Surówka z marchewki, jabłka, selera zorzecami 150g Kompot 200 ml (1, 7, 9)	Zupa fasolowa bez boczku i bez mąki 400g Pierogi z mąki pszennej z mięsem drobiowo-wieprzowym gotowane 250g Sałata lodowa z pomidorem i vinegretem 150 g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa brokułowa bez maki i śmietany z grzankami 400g Ziemniaki gotowane 300g z jajem sadzonym (2szt.) Sałata z jogurtem naturalnym (100g) Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa pieczarkowa bez maki z makaronem pełnoziarnistym 400g Ryż naturalny brązowy z warzywami i kurczakiem 300g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa pomidorowa z ryżem basmati i ziemniakami 400g Ziemniaki 300g Filet smażony z włoszczyzną i natką pietruszki 140g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot 200 ml (1, 3, 9)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Chałka z kruszonką 80g (1,7)	Kefir owocowy 150g (7)	Melon 150g	Wafle ryżowe 30g + 20 g dżemu niskostodzonego	Banan 100g	Serek homogenizowany 150g (7)	Gruszka 100g
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Polędwica wieprzowa luksusowa 30g Pasta z ciecierzycy 50 g Pomidor 100g, sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Rzodkiewka 100g, ogórek 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Pasta twarogowo-jajeczna 100 g Pomidor 100g, roszponka 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3,7,9)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka szynka wieprzowa 60g ogórek 100g, Jajko gotowane z majonezem i szczypiorkiem 1 szt (1, 3)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Ser biały 100g Rzodkiewka 100g, szczypiorek 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) pasta jajeczna 100g ogórek świeży 100g, kiełki lucerny 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Tradycyjna sałata jarzynowa 80g, papryka zielelona 100g ser żółty 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1,3, 7, 9)

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:2341.8/B:120.9 T:79.2/WP:283.2 F:41.7/WW:28.7	K:2357.6/B:101.2 T:77.3/WP:290.0 F:43.9/WW:29.3	K:2377.9/B:102.7 T:78.2/WP:291.5 F:48.1/WW:29.8	K:2345.7/B:95.1 T:81.9/WP:287.7 F:35.2/WW:29.2	K:2393.2/B:100.8 T:81.2/WP:294.8 F:47.1/WW:29.8	K:2343.2/B:94.7 T:81.4/WP:293.9 F:48.7/WW:29.6	K:2394.4/B:96.0 T:75.5/WP:304.8 F:47.4/WW:31.1
---	---	---	--	---	--	--

### **ALERGEALERGENY:**

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.