

DIETA PODSTAWOWA 28.09.-04.10.2024 r. - Alergeny

Sobota 28.09.2024	Niedziela 29.09.2024	Poniedziałek30.10.2024	Wtorek 01.10.2024	Środa 02.10.2024	Czwartek 03.10.2024	Piątek 04.10.2024
ŚNIADANIE Płatki gryczane z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogórnówka 60g Ogórek kiszony 100g Roszponka 15 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u> II ŚNIADANIE Jabłko 120g	ŚNIADANIE Płatki jaglane z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta z soczewicy 100 g Papryka 110g Rukola 10 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7, 9</u> II ŚNIADANIE Wafle ryżowe 30g	ŚNIADANIE 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> II ŚNIADANIE Nektarynka 120g	ŚNIADANIE Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 300g 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> II ŚNIADANIE Melon 120g	ŚNIADANIE Płatki jęczmienne na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Ogórek świeży 110g Szczypiorek 10g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 4, 7</u> II ŚNIADANIE Maślanka owocowa 200 g <u>7</u>	ŚNIADANIE Ryż basmati na mleku 300g 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> II ŚNIADANIE Mus owocowy 120g	ŚNIADANIE Płatki żytnie na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Dżem niskosłodzony 30g Twarożek wiejski (kubeczek) 150g Pomidor 110g Szczypiorek 10 g Herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u> 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-bolońskie300g Mix sałat z ogórkiem świeżym i dressingiem musztardowym 120g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9, 10</u> PODWIECZOREK Budyń jaglany 150 g <u>7</u>	Rosół z makaronem 400g Ziemniaki z koperkiem300g Kotlet schabowy w panierce140g Marchewka z groszkiem 140g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u> PODWIECZOREK Kefir truskawkowy 150 g <u>7</u>	Zupa pomidorowa bez śmietany z ryżem 400g Pampuchy z jogurtem i cynamonem 350g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u> PODWIECZOREK Jogurt naturalny 150g + musli 30g <u>1, 7</u>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g Kasza jęczmienna, pęczak 200g Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 140g Buraczki gotowane 140g Kompot 250 ml <u>1, 7, 9</u> PODWIECZOREK Maca pełnoziarnista 30g z masłem orzechowym 20g <u>1, 8</u>	Zupa brokułowa z makaronem 400g Ryż basmati 200 g Siekane gotąbki w sosie własnym 140g Surówka z kapusty pekińskiej, z papryką, ogórkiem 140g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u> PODWIECZOREK Sałatka owocowa 100 g (1/2 kiwi i ½ jabłka) + 10 g płatków migdałowych <u>8</u>	Żurek z jajkiem i kielbasą 400g Kaszotto z kaszy bulgur ze szpinakiem i indykiem 350 g Mix warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchew) 120g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u> PODWIECZOREK Serek homogenizowany waniliowy 150g <u>7</u>	Krupnik z ryżem 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Surówka z kapusty białej z marchewką 140g Kompot 250 ml <u>1, 4, 7, 9</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 120 g Cebula czerwona pióra 15 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 10 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 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	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 saszetka <u>1, 3, 7</u>	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 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 60 g 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 28.09.-04.10.2024 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.