

# DIETA PODSTAWOWA – ALERGENY 30.03-05.04.2024

| Sobota<br>30.03.2024 r   | Niedziela<br>31.03.2024 r  | Poniedziałek<br>01.04.2024 r   | Wtorek<br>02.04.2024 r  | Środa<br>03.04.2024 r  | Czwartek<br>04.04.2024 r  | Piątek<br>05.04.2024r   |
|--|--|--|---|--|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>   | <b>ŚNIADANIE</b>   | <b>ŚNIADANIE</b>   | <b>ŚNIADANIE</b>  | <b>ŚNIADANIE</b>   | <b>ŚNIADANIE</b>  | <b>ŚNIADANIE</b>  |
| Płatki orkiszowe z mlekiem 200g<br>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Masło 16,6g Ogórek 100g<br>Paseczki czerwonej papryki 40 g<br>ser żółty 60g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br>(1,7) | Płatki jaglane z mlekiem 200g<br>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Masło 16,6g, Sałata 15 g<br>pasztet pieczony 80g<br>kalarepa plastry 80 g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br>(1,3,7) | Płatki jęczmienne z mlekiem 200g<br>2 jaja gotowane 100 g<br>Pomidor 100g, Szczypiorek 10 g<br>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Masło 16,6g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br>(1,3,7) | Rzodkiewka 80g<br>szczypiorek 5 g<br>Masło 16,6g<br>Poledwica z piersi kurczaka 60g<br>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Płatki owsiane na mleku 200g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br>(1,7) | Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g<br>Ogórek kiszony 80g<br>Kasza jaglana na mleku 200g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br>twarożek wiejski 100g<br>dżem 30g<br>(1,7) | Ryż basmati na mleku 200g<br>Masło 16,6g<br>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>szynkowa 60g; pomidor 100g<br>paseczki żółtej papryki 40 g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br>(1,3,7)                    | Zacierka razowa na mleku 200g<br>Dynamis 1 szt/ saszetka 100g<br>Masło 16,6g; Ser żółty 60g<br>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br>(1,3,7) |
| <b>ŚNIADANIE II</b>  | <b>ŚNIADANIE II</b>  | <b>ŚNIADANIE II</b>  | <b>ŚNIADANIE II</b>   | <b>ŚNIADANIE II</b>  | <b>ŚNIADANIE II</b>   | <b>ŚNIADANIE II</b>   |
| mandarynka 100g + płatki migdałowe 15g (8)   | Sok marchwiowy przecierany 250 ml  | Jogurt naturalny 150g + borówka 50g (7)  | Maca pełnoziarnista 20g z dżemem niskosłodzonym 20g (1,7)   | Melon 140 g  | Kanapki z pastą ciecierzycy i ogórkiem (2szt.) (1,7)  | Maślanka truskawkowa 200g (7)   |
| <b>OBIAD</b>   | <b>OBIAD</b>   | <b>OBIAD</b>   | <b>OBIAD</b>  | <b>OBIAD</b>   | <b>OBIAD</b>  | <b>OBIAD</b>  |
| Barszcz czerwony z ziemniakami 400g<br>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g<br>Kompot 200 ml<br>(1,7,9)   | Rosół z makaronem durum , marchewką i natką pietruszki 400g<br>ziemniaki z koperkiem 300g<br>Schab duszony w sosie własnym 140g<br>Kalafor i fasolka szparagowa na parze 140g Kompot 200 ml<br>(1,3,7,9)           | Barszcz czerwony z ziemniakami 400g<br>gulasz z indyka z papryką i pieczarkami 140g<br>Kasza orkiszowa z warzywami 300g<br>Surówka z białej kapusty (150g)<br>Kompot 200 ml<br>(1,3,7)                             | Zupa szczawiowa z jajkiem i bez mąki 400g + grzanki 20g<br>Pieczone udko z kurczaka 140g<br>Buraczki z cytryną 140g<br>Ryż basmati z pesto z natki pietruszki 200g<br>Kompot 200 ml<br>(1,3,7)                            | Zupa koperkowa z ryżem 400g<br>Surówka z czerwonej kapusty z rodzynkami 140g<br>ziemniaki 300g<br>filet z kurczaka w sosie 140g<br>Kompot 200 ml<br>(1,3,7,9)  | Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g<br>Kasza jęczmienna pęczak z kukurydzą i groszkiem 200g<br>Stek wieprzowy z cebulką 140g sałata lodowa ogórkiem i pomidorem z winegretem (150g) Kompot 200 ml<br>(1,3,7,9,10) | Krupnik 400g<br>Ziemniaki 300g<br>kotlety rybne 140g<br>Surówka z kapusty kiszzonej 120g<br>Kompot 200 ml<br>(1,3,4,7,9)  |
| <b>PODWIECZOREK</b>  | <b>PODWIECZOREK</b>  | <b>PODWIECZOREK</b>  | <b>PODWIECZOREK</b>   | <b>PODWIECZOREK</b>  | <b>PODWIECZOREK</b>   | <b>PODWIECZOREK</b>   |
| Bułka graham z bieluchem i ogórkiem kiszonym (1,7)   | Sałatka owocowa 120 g (banan, mandarynka, winogrono) + tyżeczka 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)   | pomarańcza 120g+ rządek gorzkiej czekolady 80 % zaw. Kakao (15g)  |
| <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)<br>Filet z piersi kurczaka 60g<br>Rzodkiewka 80g<br>Sałata 15 g<br>Masło 16,6g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br>(1,7)                                    | Masło 16,6g<br>Pasta twarogowa 100 g<br>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Ogórek kiszony 100g<br>Piórka czerwonej cebuli 10 g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br>(1,7)                  | Masło 16,6g<br>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>ogórek świeży 100g<br>Kiełki rzodkiewki 10 g<br>Poledwica wieprzowa luksusowa 60g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br>(1,3,7)           | Masło 16,6g<br>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Szynka konserwowa 60g<br>Tradycyjna sałatka jarzynowa 100g<br>Pomidorki koktajlowe 60 g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br>(1,3,7,9)          | Masło 16,6g<br>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Szynka wiejska 30g<br>Jajko gotowane 50 g<br>Pomidor z natką pietruszki 120g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br>(1,7)        | Masło 16,6g<br>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g<br>Cukinia grillowana z ziołami 80g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br>(1,3,4,7)                                      | Masło 16,6g<br>Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g)<br>sałata 100g<br>Burak gotowany plstry z rozszponką 120g<br>herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka<br>(1,7)                         |
| K: 2396.3/B: 84.6<br>T: 71.0/WP: 332.3<br>F: 35.6/WW: 33.3   | K: 2372.7/B: 99.8<br>T: 89.2/WP: 274.0<br>F: 30.8/WW: 27.3   | K: 2352.8/B: 102.0<br>T: 83.7/WP: 274.7<br>F: 40.7/WW: 27.6  | K: 2391.0/B: 102.6<br>T: 78.1/WP: 298.8<br>F: 35.0/WW: 29.6   | K: 2278.8/B: 97.6<br>T: 76.5/WP: 284.4<br>F: 27.5/WW: 28.1   | K: 2349.9/B: 99.9<br>T: 79.9/WP: 289.1<br>F: 29.2/WW: 28.5  | K: 2245.9/B: 98.3<br>T: 77.3/WP: 270.3<br>F: 32.8/WW: 26.8  |

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.