

DIETA PODSTAWOWA 16.03.2024 – 22.03.2024 r. - Alergeny

Sobota 16.03.24	Niedziela 17.03.24	Poniedziałek 18.03.24	Wtorek 19.03.24	Środa 20.03.24	Czwartek 21.03.24	Piątek 22.03.24
ŚNIADANIE Ogórek kiszony 100g Cebul czerwona 15 g Ogonówka 60g Płatki gryczane z mlekiem 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u> <u>II ŚNIADANIE</u> jabłko 100g	ŚNIADANIE Pasta z soczewicy 100 g Płatki jaglane z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g papryka 120g z rukolą 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u> <u>II ŚNIADANIE</u> wafelek wielozbożowy 30g <u>1,7</u>	ŚNIADANIE Płatki owsiane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g rzodkiewka 100g Twarożek ze szczypiorkiem 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u> <u>II ŚNIADANIE</u> jogurt owocowy 120g <u>7</u>	ŚNIADANIE Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 200g dżem 30g ser żółty 60g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g, sałata 15 g Papryka 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u> <u>II ŚNIADANIE</u> chrupki kukurydziane 40g	ŚNIADANIE Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Płatki jęczmienne na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g ogórek 100g Kiełki fasoli czerwonej 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 4, 7</u> <u>II ŚNIADANIE</u> banan 100g	ŚNIADANIE Ryż basmati na mleku 200g Polędwica z piersi kurczaka 60g rzodkiewka 100g sałata 15 g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u> <u>II ŚNIADANIE</u> mus owocowy 120g	ŚNIADANIE Dżem 60g biały ser 100g Płatki żytnie na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Pomidor 120g Szczypiorek 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u> <u>II ŚNIADANIE</u> kanapka z pastą z ciecierzycy z rzodkiewką 30 g <u>1</u>
OBIAD Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti bolońskie 300g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u> PODWIECZOREK Bułeczka z serem 80g <u>1,7</u>	OBIAD rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 200g kotlet schabowy w panierce 140g marchewka z groszkiem 120g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7 9</u> PODWIECZOREK jogurt naturalny 140g <u>7</u>	OBIAD Zupa pomidorowa bez śmietany z makaronem 400g Pampuchy z jogurtem naturalnym 300 g (3 sztuki) Kompot 200 ml <u>1, 3, 7</u> PODWIECZOREK Jabłko 120g	OBIAD Zupa ogórkowa 400gKasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g Gulasz wieprzowy 140g Buraczki na ciepło 120g Kompot 200 ml <u>1, 7, 9</u> PODWIECZOREK Pomarańcza 120g	OBIAD Zupa brokułowa z makaronem 400g siekanę gołąbki w sosie własnym 140g Surówka z tartej marchewki 120g Ryż 200 g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u> PODWIECZOREK Tortilla pszenna z bieluchem, rukolą, papryką i ogórkiem (1/2 sztuki tortilli) <u>1,7</u>	OBIAD Żurek z jajkiem i kiełbasą 400g Kaszotto ze szpinakiem i serem mozzarella 300 g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u> PODWIECZOREK Mandarynka 120g	OBIAD Krupnik 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ryż 200g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot 200 ml <u>1, 3, 4, 7, 9</u> PODWIECZOREK Chałka z kruszonką 80g <u>1,7</u>
KOLACJA Szynka bankietowa 60 g Pomidor 120 g z rukolą 10 g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	KOLACJA Ogórek 120g Kiełki 10 g Pasztet warzywny 80g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	KOLACJA Ogórek kiszony 100g Sałata 15 g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka wiejska 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	KOLACJA Pomidor z natką pietruszki 120g Szynka z piersi kurczaka 60g jajko gotowane 1szt Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka	KOLACJA Ogórek kiszony 100 g pasta z tuńczykiem 100g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g sałata 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	KOLACJA Polędwica sopocka 60 g Cukinia grillowana z ziołami 120g z bazylią 5 g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka	KOLACJA Ogórek 80 g Papryka żółta 40 g Jajko gotowane 60 g Ser żółty gouda light 30 g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1

DIETA PODSTAWOWA 16.03.2024 – 22.03.2024 r. - Alergeny

			<u>1,7</u>		<u>1,7</u>	saszetka <u>1,7</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 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.