

# DIETA BOGATOBIAŁKOWA (01-07.06.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 01.06.2024	Niedziela 02.06.2024	Poniedziałek 03.06.2024	Wtorek 04.06.2024	Środa 05.06.2024	Czwartek 06.06.2024	Piątek 07.06.2024
<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 Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogórek 80g Paprika żółta 60 g ser żółty 60g wędlna 30 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Płatki jaglane z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g pasztet pieczony 100g kalarepa 80 g Sałata 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Szynka drobiowa z indyka 40g 2 jajka gotowane 100 g Pomidor 100 g Szczypiorek 10 g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Rzodkiewka 80 g Roszponka 10 g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) połędwica z piersi kurczaka 60g ser żółty 30 g Płatki owsiane na mleku 200g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynkowa 40 g Ogórek małosolny 80g Pomidorki koktajlowe 60 g Kasza jaglana na mleku 200g Serek wiejski 100 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Ryż basmati na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Pomidor 120g sałata 10 g Ser biały 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Zacierka razowana mleku 200g Ogórek świeży 80g Paprika żółta 40g Masło 16,6g ser żółty 40g jajko gotowane 60 g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (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>
Maślanka 150g+płatki migdałowe 15g (8)	Jogurt skyr owocowy 150 g (7)	Kefir owocowy 200g (7)	Maca pełnoziarnista 20g Z dżemem niskosłodzonym 20 g (1)	Melon 140 g	Kanapki z pastą z fasolii ogórkiem 2szt. (1,7)	Maślanka truskawkowa 200 g (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 Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 200 ml (1, 7, 9)	Rosół z makaronem durum, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 150g Kalafor i fasolka szparagowa na parze 120g Kompot 200 ml (1, 7, 9)	Barszcz biały z białą kielbaską 400g gulasz drobiowy z indyka z marchewką 140g Kasza orkiszowa z warzywami 300g sałata z jogurtem naturalnym (150g) Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa szczawiowa z jajkiem beztłuszczowym 400g z grzankami 20g Pieczone udko z kurczaka z woszczyną 150g Buraczki z cytryną 120g Ryż basmati z pesto z natki pietruszki 200g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa koperkowa z ryżem 400g Brokuł na parze posypany płatkami migdałów 120g Makaron pełnoziarnisty 200g filet z kurczaka w sosie własnym 150g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 8, 9)	Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Kasza jęczmienna pęczak z kukurydzą i groszkiem 200g Stek wieprzowy z cebulką 150g Mix warzyw na parze 120g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Krupnik 400g Ziemniaki 300g Ryż na parze 160g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot 200 ml (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>
Serek grani 150 g z suszonymi pomidorami (20g) (7)	Sałata owocowa 120 g (banan, mandarynka, winogrona) + wiórki kokosowe (5g) (8)	Babka piaskowa 80g (1,7)	Jabłko 100g z masłem orzechowym 100 % 20 g (8)	Kefir truskawkowy 200 g (7)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	banan 100g z rzędkiem gorzkiej czekolady 80 % kakao (20g) (8)
<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) Twarożek ze szczypiorkiem 80g Rzodkiewka 80g Sałata 15 g Masło 16,6g Filet z piersi z kurczaka 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Połędwica sopočka 40g Jajko gotowane 60 g Ogórek kiszony z czerwoną cebulką 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) ogórek świeży 80g sałata 10 g Połędwica wieprzowa luksusowa 60g ser twarogowy 60 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka konserwowa 80g Tradycyjna sałatka jarzynowa 80g Pomidorki koktajlowe 60g Ser żółty 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) szynka wiejska 80g Pomidor z natką pietruszki 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) pastylki z kurczakiem 120g Cukinia grillowana z ziołami 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 4, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) sałata 100g burak gotowany z roszponką 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)

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: 2386.7 / B: 103.2  
T: 68.0 / WP: 320.0  
F: 32.5 / WW: 32.1

K: 2375.8 / B: 111.4  
T: 84.8 / WP: 273.0  
F: 30.9 / WW: 27.2

K: 2389.6 / B: 110.2  
T: 84.2 / WP: 274.7  
F: 40.7 / WW: 27.6

K: 2356.9 / B: 108.3  
T: 78.5 / WP: 283.4  
F: 34.7 / WW: 28.1

K: 2338.7 / B: 108.9  
T: 75.8 / WP: 287.9  
F: 31.2 / WW: 28.4

K: 2397.5 / B: 108.2  
T: 80.7 / WP: 289.4  
F: 28.9 / WW: 28.6

K: 2295.0 / B: 111.8  
T: 75.1 / WP: 273.8  
F: 33.0 / WW: 27.2

## 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, z wyjątkiem:
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.

