

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 03-09.08.2024r. (ALERGENY)

Sobota 03.08.2024	Niedziela 04.08.2024	Poniedziałek 5.08.2024	Wtorek 06.08.2024	Środa 07.08.2024	Czwartek 08.08.2024	Piątek 09.08.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Ogórek kiszony 100g, cebulka czerwona 10g Pasta jajeczna 100g Płatki gryczane z mlekiem 200g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g papryka 100g, rukola 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>	Pasta z soczewicy 120g Płatki jaglane z mlekiem 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g papryka 100g, rukola 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u>	Płatki ovisiane na mleku 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g rzodkiewka 80g, pomidor 60g Szynka wiejska 40g Twarożek ze szczypiorkiem 120g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7, 11</u>	Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 200g ser żółty 60g Szynka konserwowa 60g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Papryka 120g, sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>	Pastarybna (zturczykiem) 100g Płatki orkiszowe na mleku 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pomidor 120g, kiełki fasoli 10g Polędwica wieprzowa luksusowa 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 4, 7</u>	Ryz basmatina na mleku 200g Rzodkiewka 100g, sałata 10g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Dżem 30g Polędwica z piersi kurczaka 60g Płatki żytnie na mleku 200g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Pomidor 120g ser biały 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7, 9</u>
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Jabłko 120g	Wafle ryżowe 30g	Jogurt owocowy skyr 150g <u>7</u>	Melon 120g	Salatka owocowa 100g (1/2 kiwi, 1/2 jabłka) + 10 płatków migdałowych <u>8</u>	Mus owocowy 100 g	kanapka z szynką wiejską i papryką <u>1</u>
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti bolońskie z cebulą i czosnkiem 300g Mix sałat z ogórkiem zielonym i musztardowym dressingiem 100g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g schab duszony w sosie 140g Marchewka z groszkiem 120g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa pomidorowa bez śmietany z ryżem 400g Makaron razowy z jogurtem naturalnym z borówką 300g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7</u>	Zupa ogórkowa 400g Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 140g Buraczki na ciepło 120g Kasza jęczmienna z peczykiem 200g Kompot 200 ml <u>1, 7, 9</u>	Zupa brokułowa z makaronem 400g siekane gołąbki z parowosiem własnym 140g Surówka z tartą marchewką 120g ryż 200g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Żurek z jajkiem i kielbasą 400g Kaszotto ze szpinakiem i mozzarellą 300g Kompot 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Krupnik z ryżem 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Kasza bulgur 200g Sałata z jogurtem naturalnym 120g Kompot 200 ml <u>1, 3, 4, 7, 9</u>
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Maślanka owocowa 150g <u>7</u>	jogurt naturalny 140g + musli 30g <u>1, 7</u>	Bułka z serem <u>1, 3, 7</u>	Tortilla pełnoziarnista z bieluchem, rukolą, papryką i ogórkiem (1/2 sztuki tortilli) <u>1, 7</u>	Kefir naturalny 150g <u>7</u>	Serek homogenizowany naturalny 150g <u>7</u>	Chałka z kruszonką 80g <u>1, 3, 7</u>
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Szynka bankietowa 60g Pomidor 120g Roszponka 10g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Ser żółty 60g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Pasztet warzywny 80g ser żółty 30g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogórek 80g, sałata 10g Pasta jajeczna z tuńczykiem 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 4, 7, 9</u>	Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka wiejska 50g Ser żółty 30g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka ogórek małosolny 100g, sałata 10g <u>1, 7</u>	Pomidor 120g, natka pietruszki 10g Szynka z piersi kurczaka 60g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser twarogowy 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Serek wiejski 200g ogórek kiszony 10g, kiełki rzodkiewki 10g <u>1, 7</u>	Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g jajko 60g pomidor 60g Cukinia grillowana z ziołami 80g Polędwica sopocka 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 4, 7</u>	Ogórek 10g Papryka żółta 40g Ser gouda light 60g Jajko gotowane 60g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g, Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>

K:2383.9/B:118.1 T:77.1/WP:282.1 F:36.3/WW:27.7	K:2397.2/B:127.0 T:80.3/WP:273.0 F:29.0/WW:26.9	K:2391.8/B:108.4 T:86.7/WP:275.8 F:29.5/WW:27.3	K:2371.5/B:116.1 T:87.5/WP:259.0 F:32.0/WW:25.6	K:2427.1/B:111.6 T:80.5/WP:295.2 F:31.9/WW:29.2	K:2391.8/B:130.0 T:83.7/WP:255.0 F:37.0/WW:25.3	K:2397.7/B:107.0 T:68.1/WP:318.5 F:31.5/WW:31.8
---	---	---	---	---	---	---

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.

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.