

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 06-12.07.2024r. (ALERGENY)

Sobota 06.07.2024	Niedziela 07.07.2024	Poniedziałek 8.07.2024	Wtorek 9.07.2024	Środa 10.07.2024	Czwartek 11.07.2024	Piątek 12.07.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 200g Ogórek małosolny 100g, cebulka czerwona 10g Pasta jajeczna 100g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta z soczewicy 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	Płatki jaglane z mlekiem 200g ogonówka 80g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g papryka 100g, rukola 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7, 9	Płatki owsiane na mleku 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g rzodkiewka 80g Szynka wiejska 40g Twarożek ze szczypiorkiem 120g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7, 11	Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 200g ser żółty 60g szynka wiejska 60g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pietruszka gotowana z natką 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	Pastarybna (z tuńczykiem) 100g Płatki jęczmienna na mleku 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pomidor 120g, kielki fasoli 10g Połędwica wieprzowa luksusowa 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 4, 7	Ryż basmati 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 1, 7	Dżem 30g Połędwica 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 1, 7, 9
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Maślanka truskawkowa 250g	jabłko 120 g 1, 7	Bułka pszenna z twarogiem i papryką 1, 7	Jogurt skyr owocowy 150g	banan 100g	Mus owocowy 150 g	kanapka z pastą z ciecierzycy, rzodkiewka 40g 1
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti boloński z cebulii i czosnku 300g Mix sałat z musztardowym dressingiem 50 g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g schab duszony w sosie 140g Marchewka z groszkiem 120g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	Zupa pomidorowa bez śmietany z makaronem 400g Pampuchy z jogurtem naturalnym I borówką 300 g (2 sztuka) Kompot 200 ml 1, 3, 7	Zupa ogórkowa 400g Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 140g Buraczki na ciepło 120g Kasza jęczmienna pęczak 200g Kompot 200 ml 1, 7, 9	Zupa brokułowa z makaronem 400g siekane gołąbki na parze w sosie własnym 140g Surówka z tartej marchewki 120g ryż basmati 200g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	Żurek z jajkiem i kiełbasą 400g Kaszotto ze szpinakiem I mozzarellą 300g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	Krupnik z kasza jęczmienną 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ryż brązowy naturalny 200g Sałata z jogurtem naturalnym 120g Kompot 200 ml 1, 3, 4, 7, 9
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Bułeczka z serem 80g 1, 7	jogurt SKYR naturalny 140g z musli 20 g 7	Arbuz 150 g z płatkami migdałowymi 15 g 8	Tortilla pełnoziarnista z bieluchem, rukolą, papryką i ogórkiem (1/2 sztuki tortilli) 1, 7	Kefir truskawkowy 200 g 7	Serek kwarz waniliowy 150g 7	Chałka z kruszonką 80g 1, 7
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Szynka bankietowa 60g Pomidor ze szczypiorkiem 120g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Połędwica luksusowa 60g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7	Sałatka jarzynowa 120g 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 1, 3, 4, 7, 9	Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Połędwica z indyka 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka ogórek kiszony 100g, sałata 10g 1, 7	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 1, 7	Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Serek wiejski 200g ogórek kiszony 100g 1, 7	Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g jajko 60g Sałata 30g Połędwica sopocka 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 4, 7	Ogórek 100g Ser gouda light 60g Jajko gotowane 60 g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g, Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 7

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.