

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (13.01-19.01.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 13.01.2024 r	Niedziela 14.01.2024 r	Poniedziałek 15.01.2024 r	Wtorek 16.01.2024 r	Środa 17.01.2024 r	Czwartek 18.01.2024 r	Piątek 19.01.2024 r
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Pieczywo mieszane 90g Masło 16,6g Ogórek 80g Paprika żółta 60 g ser żółty 60g wędlina 30 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka ŚNIADANIE II marchewka 100g	Płatki jaglane z mlekiem 200g Pieczywo mieszane 90g Masło 16,6g pasztet pieczony 100g Papryka 100 g Sałata 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7) ŚNIADANIE II Jogurt skyr owocowy 150 g (7)	Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Szynka drobiowa z indyka 40g Ser twarogowy 60 g Pomidor ze szczypiorkiem 120g Pieczywo mieszane 90g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9) ŚNIADANIE II Kefir 200g (7)	Papryka 100g Roszponka 10 g Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g polędwica z piersi kurczaka 60g ser żółty 30 g Płatki owsiane na mleku 200g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) ŚNIADANIE II Kanapki z pastą z fasoli i ogórkiem 2 szt. (1, 7)	Pieczywo mieszane 90g Masło 16,6g Szynkowa 40 g Ogórek kiszony 80g Pomidoroki koktajlowe 60 g Kasza jaglana na mleku 200g Serek wiejski 100 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) ŚNIADANIE II Jabłko 1 szt,	Ryż basmati na mleku 200g Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g Pomidor 80g Ogórek 60 g Ser biały 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) ŚNIADANIE II Maca pełnoziarnista 30g (1)	Zacierka razowa na mleku 200g Dyń na parze z białym serem 100g Masło 16,6g ser żółty 40g jajko gotowane 60 g Pieczywo mieszane 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7) ŚNIADANIE II Maślanka 200 g (7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zalewajka z ziemniakami bez mąki i śmietany 400g Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 200 ml	Rosół z makaronem durum, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Schab duszony w sosie własnym 140g Kalafor i fasolka szparagowa na parze 120g Kompot 200 ml (1, 7, 9) PODWIECZOREK Banan 100g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g gulasz drobiowy 140g ryż z warzywami 300g Kompot 200 ml j (1, 3, 7, 9) PODWIECZOREK Jabłko 100g	Zupa szczawiowa z jajkiem beztłuszczowym 400g z grzankami 20g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 120g Kasza pęczak z pesto z natki pietruszki 200g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9) PODWIECZOREK Babka piaskowa 80g (1,7)	Zupa koperkowa z ryżem 400g Brokuł na parze posypany płatkami migdałów 120g ziemniaki 200g wątróbka drobiowa 140g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 8, 9) PODWIECZOREK Kefir 150 g (7)	Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Kasza jaglana z kukurydzą i grozkiem 200g Stek wieprzowy z cebulką 140g Mix warzyw na parze 120g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9) PODWIECZOREK Serek homogenizowany 150g (7)	Krupnik 400g Ziemniaki 200g kotlety rybne na parze 60g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot 200 ml (1, 3, 4, 7, 9) PODWIECZOREK pomarańcza 100g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Pieczywo mieszane 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 Pieczywo mieszane 90g Polędwica sopocka 40g Jajko gotowane 60 g Ogórek kiszony z czerwona cebulką 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g ogórek świeży 80g kiełki rzodkiewki 10 g Polędwica wieprzowa luksusowa 40g Pasta jajeczna 100 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g Szynka konserwowa 80g Tradycyjna sałatka jarzynowa 80g Pomidoroki koktajlowe 60g Ser żółty 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g szynka wiejska 80g Pomidor 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g pastylki (brzoździakiem) 120g Cukinia grillowana z ziołami 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 4, 7)	Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g ser żółty 100g Pomidor ze szczypiorkiem 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)
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

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, 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 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.