

DIETA BOGATOBIAŁKOWA;13-19.07.2024r. (ALERGENY)

Sobota 13.07.2024	Niedziela 14.07.2024	Poniedziałek 15.07.2024	Wtorek 16.07.2024	Środa 17.07.2024	Czwartek 18.07.2024	Piątek 19.07.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Polędwica sopocka 60g Pomidor 120g, sałata 10g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 3, 7, 9</u>	Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 200g Masło 16,6g Polędwica drobiowa 60g Ser żółty 30g Papryka czerwona 120g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 3, 7</u>	Płatki jaglane na mleku 200g Masło 16,6g Ogórek małosolny 120g Szynka chłopska 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 3, 7</u>	Ryz basmati z mlekiem 200g ogórek 100g Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 3, 7</u>	Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Masło 16,6g Polędwica z piersi kurczaka 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Pomidor 120g, szczypiorek 10g Herbata czarna 1 szt <u>1, 7</u>	Zacierka na mleku 200g Sałata 10g Masło 16,6g Ogórek 100g, rukola 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Paszтет pieczony 80g Herbata czarna 1 szt <u>1, 3, 7, 9</u>	Płatki owsiane na mleku 200g Masło 16,6g Tradycyjna sałatka jarzynowa 80g, roszponka 10g Ser żółty 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 3, 7</u>
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Sok warzywny 200ml <u>9</u>	Jogurt naturalny 150g <u>7</u>	Maca pełnoziarnista z dżemem niskosłodzonym 30g	Serek homogenizowany naturalny 150 g <u>1</u>	Borówki 100g + płatki migdałowe 10g <u>8</u>	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g <u>1</u>	Kiwi 80 + 3 kostki gorzkiej czekolady
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa ryżanka z ryżem basmati 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Jajka sadzone z bazylią 120g Mizeria 140g 100g Kompot bez cukru 200 ml <u>3, 7, 9</u>	Rosół z lanymi kluskami z mąki pełnoziarnistej 400g Kasza gryczana niepalona 200g Schab duszony z sosem pieczarkowym 140g Fasolka szparagowa gotowana 140g Jabłko 100g Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową bez mąki i śmietany 400g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Kasza jęczmienna perłowa 200g Kompot bez cukru 200 ml Buraki z jabłkiem 140g Kompot bez cukru 200 ml Kefir naturalny 150g <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa kalafiorowa bez mąki i śmietany z makaronem durum pełnoziarn. 400g Kluski leniwe z mąki pełnoziarnistej z jogurtem i cynamonem 300g Surówka z tartej marchewki i jabłka 140g Nektarynka <u>1, 7, 9</u>	Zupa krupnik z kaszą bulgur 400g Spaghetti bolońskie bez cebulii i czosnku 300g Miż sałat z sosem vinegret 50g Kompot bez cukru 200 ml Ciastka owsiane ze słonecznikiem bez cukru 80g Kompot bez cukru 200 ml <u>1, 9</u>	Barszcz czerwony bez mąki i śmietany z ziemniakami 400g Kasza orkiszowa 200g Łopatką pieczoną z sosem pieczeniowym 140g Surówka z ogórków kiszonych z papryką kolorową i cebulą 140g Kompot bez cukru 200 ml Sok wielowarzywny 200ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa koperkowa bez mąki i śmietany 400g Ryż brązowy z natką pietruszki 200g Ryba na parze z ziołami 140g Surówka z kapusty białej z marchewką 140g Kompot bez cukru 200 ml Serek homogenizowany naturalny 150g <u>1, 3, 7, 9</u> PODWIECZOREK kisiel bez cukru 140g
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt <u>1, 7</u>	Pieczewo chrupkie graham 30g <u>1</u>	Kanapki z wędliną 2 szt. <u>1, 7</u>	Kanapka z serem żółtym, sałata z ogórkiem kiszonym <u>1, 7</u>	Jogurt naturalny skyr 150g <u>7</u>	Bułka grahamka z szynką wiejską i papryką <u>1, 7</u>	PODWIECZOREK kisiel bez cukru 140g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Masło 16,6g Pasta warzywno- mięsna 100g Rzodkiewka 100g Herbata czarna 1 szt. <u>1, 7</u>	Pasta z białego sera z warzywami 100g Masło 16,6g Ogórek 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 7</u>	Pomidor 100g Masło 16,6g Jajko gotowane 60 g 1 szt, szynka z indyka 30g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 7</u>	Masło 16,6g papryka 100g Pasta z makreli 80g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 7</u>	Masło 16,6g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g Ogórek kiszony 80g Herbata czarna 1 szt Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) <u>1, 7</u>	Masło 16,6g Twarożek wiejski 100g Dżem niskosłodzony 30g Rzodkiewka 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 7</u>	Masło 16,6g Papryka żółta 120g Pasta jajeczna 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt <u>1, 3, 7</u>

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: 2227.5/B: 94.2 T: 63.3/WP: 301.4 F: 30.5/WW: 29.8	K: 2237.4/B: 99.2 T: 55.3/WP: 316.1 F: 27.7/WW: 31.3	K: 2225.6/B: 99.3 T: 49.9/WP: 314.1 F: 40.4/WW: 31.4	K: 2260.2/B: 95.2 T: 58.5/WP: 310.7 F: 43.4/WW: 31.0	K: 2296.3/B: 95.1 T: 45.3/WP: 355.6 F: 34.8/WW: 35.3	K: 2323.0/B: 87.7 T: 65.0/WP: 324.0 F: 34.1/WW: 32.2	K: 2214.8/B: 101.3 T: 62.2/WP: 293.4 F: 28.5/WW: 29.3
--	--	--	--	--	--	---

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.

