

DIETA BOGATOBIAŁKOWA;15-21.06.2024r. (ALERGENY)

Sobota 15.06.2024	Niedziela 16.06.2024	Poniedziałek 17.06.2024	Wtorek 18.06.2024	Środa 19.06.2024	Czwartek 20.06.2024	Piątek 21.06.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Pomidor 120g, sałata 10g Pasta warzywno- mięsna 100g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt 1, 3, 7, 9	Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 200g Masło 16,6g połędwica drobiowa 60g Papryka żółta 100g, sałata 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt 1, 3, 7	Płatki jaglane na mleku 200g Masło 16,6g Papryka zielona 80g, rzodkiewka 40g Szynka chłopska 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt 1, 3, 7	Ryż basmati z mlekiem 200g ogórek 100g Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt 1, 3, 7	Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Masło 16,6g Połędwica z piersi kurczaka 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Pomidor 120g, szczypiorek 10g Herbata czarna 1 szt 1, 7	Kasza jaglana na mleku 200g Sałata 10g Masło 16,6g Ogórek 100g, rukola 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Paszтет pieczony sojowy 80g Herbata czarna 1 szt 1, 3, 7, 9	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 1, 3, 7
II ŚNIADANIE kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt 1, 7	II ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150g z musli zbożowym bez cukru 20g 7	II ŚNIADANIE Maca pełnoziarnista z dżemem niskosłodczym 30g	II ŚNIADANIE Jabłko 100g 1	II ŚNIADANIE Kanapka z masłem, sałatą i pastą z fasoli i ogórkiem świeżym 1, 7	II ŚNIADANIE Wafle ryżowe pełnoziarniste 20g z masłem orzechowym 20g 8	II ŚNIADANIE Kiwi 80 + 3 kostki gorzkiej czekolady
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa z ryżem brązowym 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Jajka sadzone z bazylią 120g Mizeria 140g pomarańcza 100g Kompot bez cukru 200 ml 3, 7, 9	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 9	Zupa kalafiorowa bz mąki i śmietany z makaronem durum pełnoziarn. 400g Łopatką pieczoną z sosem pieczeniowym 140g Surówka z tartej marchewki, selera i pomarańczy 140g ryż brązowy 200g Kompot bez cukru 200 ml Jogurt naturalny 150g 1, 3, 7, 9	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową bez mąki i śmietany 400g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Kasza jęczmienna perłowa 200g Buraki z oliwą 140g Kompot bez cukru 200 ml Sok warzywny 250 ml 1, 9	Zupa krupnik 400g Spaghetti bolońskie bez cebulii czosnku 300g Melon 120g Kompot bez cukru 200 ml 1, 9	Zupa botwinka z jajkiem gotowanym 400g kasza pęczak 200g Kluski leniwe z jogurtem naturalnym skyr i truskawkami 350g, Kompot bez cukru 200 ml 1, 3, 7, 9	Zupa koperkowa bz mąki i śmietany 400g Ryż brązowy z natką pietruszki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 140g Ryba na parze z ziołami 140g Serek homogenizowany naturalny 150g Kompot bez cukru 200 ml 1, 3, 7, 9 PODWIECZOREK
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Sok warzywny 250ml 9	Chałka z kruszonką 80g 8	Kanapki z wędliną 2 szt. 1, 7	Jogurt skyr owocowy 150g 7	Budyń owsiany bez cukru 200g 1, 7	Tortilla pełnoziarnista z warzywami i szynką drobiową 80g (1,7)	kisiel bez cukru 140g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Masło 16,6g Ser żółty 30g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) rzodkiewka 100g Połędwica sopocka 60g Herbata czarna 1 szt 1, 7	Pasta z białego sera z warzywami 100g Masło 16,6g Ogórek 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt 1, 7	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 1, 7	Masło 16,6g papryka 100g Pasta z makreli 80g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt 1, 7	Masło 16,6g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g Ogórek małosolny 80g Herbata czarna 1 szt Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) 1, 7	Masło 16,6g Pomidor ze szczypiorkiem 100 g Ser biały 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt 1, 7	Masło 16,6g Cukinia grillowana z ziołami 100g Pasta jajeczna 100g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt 1, 3, 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: 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.