

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 16.03.2024 – 22.03.2024r. (ALERGENY)

Sobota 16.03.24	Niedziela 17.03.24	Poniedziałek 18.03.24	Wtorek 19.03.24	Środa 20.03.24	Czwartek 21.03.24	Piątek 22.03.24
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) ogonówka 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	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 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 orkiszowe na mleku 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pomidor 120g, kiełki 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
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
jabłko 100g	wafelek wielozbożowy 30g 1, 7	jogurt owocowy skyr 150g 7	chrupki kukurydziane 40g	banan 100g	mus owocowy 120g	kanapka z pastą z ciecierzycy, rzodkiewka 40g 1
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti bolońskie z cebulii czosnku 300g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 200g 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 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 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 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ryż 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 naturalny 140g 7	Bułka pszenna z bieluchem i kiełkami brokuła 1, 7	Bułka pomarańcza 120g	Tortilla pełnoziarnista z bieluchem, rukolą, papryką i ogórkiem (1/2 sztuki tortilli) 1, 7	Mandarynka 120g	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, kiełki 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
---	---	---	---	---	---	---

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,
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.

