

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (16.11 - 22.11.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 16.11.2024	Niedziela 17.11.2024	Poniedziałek 18.11.2024	Wtorek 19.11.2024	Środa 20.11.2024	Czwartek 21.11.2024	Piątek 22.11.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki ořkiszowe z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Wędlna drobiowa 30 g Ogórek 100g Paseczki czerwonej papryki 50 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Płatki jaglane z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Paszтет pieczony 100g Ogórek kiszony 100 g Sałata 15 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Płatki jęczmienne z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Jajko gotowane 2 szt. Szynka drobiowa z indyka 40g Pomidor z natką pietruszki 120 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Płatki owsiane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 20g Polędwica z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 40 g Papryka czerwona 80 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Kasza jaglana na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynek 40 g Twarożek wiejski 150 g (kubeczek) Ogórek świeży 80g Oliwki zielone bez pestek 4-5 sztuk herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Ryż basmati na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser biały 120g Pomidor 100g; rukola 20g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Zacierka na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Ser żółty 40g Jajko gotowane 60 g Papryka czerwona 100g Czerwona cebulka 20 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)
ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II
Gulaś 150g + płatki migdałowe 10g (8)	Jogurt naturalny 150g + masło 20g (1, 7)	Jogurt skyr owocowy 150 g (7)	Budyń waniliowy 150g (7)	Wafle ryżowe 30g	Bułka pełnoziarnista z pastą z ciecierzycy i ogórkiem 2 szt. (1,7,9)	Maślanka truskawkowa 200 g (7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Barszcz biały z białą kielbaską 400g Ryż z jabłkiem, jogurtem i cynamonem 300g Kompot 250 ml (1, 7, 9)	Rosół z makaronem durum, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Marchewka tarta z jabłkiem 150g Kompot 250 ml (1, 7, 9)	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400g Kasza orkiszowa z warzywami 300g Gulasz drobiowy z indyka z marchewką 140g Sałata z jogurtem naturalnym (150g) Kompot 250 ml (1, 7, 9)	Zupa szczawiowa z jajkiem białym 400g z grzankami 20g Ryż basmati z pesto z natki pietruszki 200g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 150g Kompot 250 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa koperkowa z ryżem 400g Makaron pszenny 300g Filet z kurczaka w sosie własnym 140g Brokuł na parze posypyany płatkami migdałów 150g Kompot 250 ml (1, 3, 7, 8, 9)	Zupa marchewkowo - dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Kasza jęczmienna pęczak z kukurydzą i groszkiem 200g Stek wieprzowy z cebulką 140g Mix warzyw na parze 150g Kompot 250 ml (1, 3, 7, 9)	Krupnik z ryżem 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Ryż basmati 160g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot 250 ml (1, 3, 4, 7, 9)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Serek wiejski wysokobiałkowy 150 g (7)	Sałata owocowa 120 g (mandarynka, jabłko) + pestki słonecznika (5g) (8)	Babka piaskowa 80g (1, 3, 7)	Tortilla z sałata, polędwicą sopocką, papryką ½ szt. 100g (1)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	Jogurt owocowy PURE bez dodatku cukru 150g (7)	Banan 120g z 2 kostkami gorzkiej czekolady 80 % kakao (15g)
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Filet z piersi kurczaka 40g Twarożek ze szczypiorkiem 120g Pomidor 100g Sałata 15 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Polędwica sopocka 40g Pasta twarogowa 60g Papryka konserwowa 100g Piórka czerwonej cebuli 10 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g; Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Ser twarogowy 60 g Ogórek świeży 100g, sałata 10 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Szynka konserwowa 80g ser żółty 40g, tradycyjna sałata jarzynowa 100g, sałata 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Szynka wiejska 80g Ogórek kiszony 120g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Pasta twarogowa 120g Cukinia grillowana z ziołami 120g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 4, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Sałata 120g Burak gotowany z rosponką 120g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 4 (1, 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: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
---	---	---	---	---	---	---

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.

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.