

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 17.02.2024 – 23.02.2024r. (ALERGENY)

| Sobota 17.02.24 | Niedziela 18.02.24 | Poniedziałek 19.02.24 | Wtorek 20.02.24 | Środa 21.02.24 | Czwartek 22.02.24 | Piątek 23.02.24 |
|--|--|--|--|--|---|---|
| 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 | ŚNIADANIE 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 | ŚNIADANIE 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 | ŚNIADANIE 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 | ŚNIADANIE Pastarybna (z tuńczykiem) 100g Płatki owsiane 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 | ŚNIADANIE 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 | ŚNIADANIE 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 1, 7 |
| II ŚNIADANIE jabłko 100g | II ŚNIADANIE wafelek wielozbożowy 30g 1, 7 | II ŚNIADANIE jogurt owocowy skyr 150g 7 | II ŚNIADANIE chrupki kukurydziane 40g | II ŚNIADANIE banan 100g | II ŚNIADANIE mus owocowy 120g | II ŚNIADANIE 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 (3 sztuka) Kompot 200 ml 1, 3, 7 | Zupa ogórkowa 400g Gulasz wieprzowy 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 parze 140g mozzarella 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 Bułeczka z serem 80g 1, 7 | PODWIECZOREK jogurt naturalny 140g 7 | PODWIECZOREK Jabłko 120g | PODWIECZOREK Pomarańcza 120g | PODWIECZOREK Kefir 150g 7 | PODWIECZOREK Mandarynka 120g | PODWIECZOREK Chąłka 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.