

DIETA BOGATOBIAŁKOWA;18-24.05.2024r. (ALERGENY)

Sobota 18.05.2024	Niedziela 19.05.2023	Poniedziałek 20.05.2024	Wtorek 21.05.2024	Środa 22.05.2024	Czwartek 23.05.2024	Piątek 24.05.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Pomidor 120g, sałata 15g Pasta z ciecierzycy 100g Szynka z indyka 60 g 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 40g jajko gotowane 60 g Papryka żółta 100g, sałata 10g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt 1, 3, 7, 9	Płatki jaglane na mleku 200g Masło 16,6g Papryka zielona 80g, rzodkiewka 40g Szynka chłopska 40g Paszтет pieczony sojowy 80g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt 1, 3, 7, 9	Ryz basmati z mlekiem 200g ogórek 100g Masło 16,6g Twarożek ze szczypiorkiem 140g 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 80g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Pomidor 120g, szczypiorek 10g Herbata czarna 1 szt 1, 7	Płatki jaglane na mleku 200g Sałata 10g Masło 16,6g Ogórek 100g, rukola 10g Pasta z tuńczyka 100 g Szynka delikatesowa 60 g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt 1, 3, 7, 9	Płatki owsiane na mleku 200g Masło 16,6g Tradycyjna sałatka jarzynowa 80g, roszonek 10g Ser żółty 60g Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) Herbata czarna 1 szt 1, 3, 7
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt 1, 7	Jogurt naturalny 150g z musli zbożowym bez cukru 20g 7	Maca pełnoziarnista z dżemem niskosłodzonym 30g	Jabłko 100g 1	Kanapka z masłem, sałatą i pastą z fasoli i ogórkiem świeżym 1, 7	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g 1	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 Indyk duszony z sosem pomarańczowym 140g Fasolka szparagowa gotowana 140g jabłko 100g Kompot bez cukru 200 ml 9	Zupa kalafiorowa bz mąki i śmietany z makaronem durum pełnoziarn. 400g Łopatka pieczona z sosem pieczeniowym 140g Surówka z tartej marchewki i pora 140 g 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 włoszczyzną 140g Kasza jęczmienna perłowa 200g Buraki z oliwą 140g Kompot bez cukru 200 ml Sok warzywny 250 ml 1, 9	Zupa krupnik 400g Spaghettilibolońskie bez cebulii i czosnku 300g Melon 120g Kompot bez cukru 200 ml 1, 9	Zupa buraczkowa bz mąki i śmietany z ziemniakami 400g kasza pęczak 200g Kluski leniwe z mąki pełnoziarnistej z jogurtem skyr i truskawkami Ciastka zbożowe bez dodatku cukru 80g, Kompot bez cukru 200 ml 1, 3, 7, 9	Zupa koperkowa bz mąki i śmietany 400g Ryż brązowym 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
Sok warzywny 250ml 9	Pieczywo chrupkie graham 30g 8	Kanapki z wędliną 2 szt. 1, 7	Tortilla pełnoziarnista z warzywami i mozzarellą 80g	Budyń owsiany bez cukru 200g 1, 7	Kefir owocowy 330 ml 7	Jogurt pitny skyr owocowy 330 ml
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 kiszony 80g Herbata czarna 1 szt Bułka graham + kromka pieczywa razowego (90g) 1, 7	Masło 16,6g Rzodkiewka 100g Ser biały 120g 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
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

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.