

DIETA BOGATOBIAŁKOWA; 23-29.03.2024r. (ALERGENY)

Sobota 23.03.2023	Niedziela 24.03.2023	Poniedziałek 25.03.2024	Wtorek 26.03.2024	Środa 27.03.2024	Czwartek 28.03.2024	Piątek 29.03.2024
ŚNIADANIE Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Pomidor 120g, cykorja 10g Pasta warzywno-mięsna 100g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Twarożek 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7, 9	ŚNIADANIE Płatki ryżowe pełnoziarniste z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta jajeczna 100g Papryka żółta 100g, sałata 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	ŚNIADANIE Płatki jaglane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Papryka zielona 80g, rzodkiewka 40g Szynka chłopska 60 g ser żółty 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	ŚNIADANIE Ryż basmati z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Cukinia na parze 80g Twarożek ze szczypiorkiem 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka, Pasta z czerwonej soczewicy z sezamem 60g 1, 7, 11	ŚNIADANIE Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Połędwiczka z kurczaka 40g Pomidor 120g, szczypiorek 10g ser biały 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7, 9	ŚNIADANIE Płatki jaglane na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Marchewka na parze 120g, rukola 10g, Pieczony pasztecik sojowy 80g Szynka kanapkowa 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7, 9	ŚNIADANIE Płatki owsiane na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Tradycyjna sałatka jarzynowa z jogurtem nat 80g ser żółty 60g, rozspanka 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7, 9
II ŚNIADANIE kanapki z twarogiem i szczypiorkiem 2 szt 1, 7	II ŚNIADANIE Jogurt owocowy skyr 150g 7	II ŚNIADANIE Maca pełnoziarnista 20g Dżem niskosłodzony 20g 1, 7	II ŚNIADANIE Kefir truskawkowy 330g 7	II ŚNIADANIE Tortilla z bieluchem, sałata i ogórkiem (1/2 sztuki) 1, 7	II ŚNIADANIE Jogurt naturalny 150 g + borówka 50 g 7	II ŚNIADANIE Kiwi 80g + 3 kostki gorzkiej czekolady 80 % kakao (15 g) 8
OBIAD Zupa jarzynowa 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Jajka sadzone z bazylią 120g Mizeria z ogórkiem 140 g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	OBIAD Rosół z lanymi kluskami 400g Kasza gryczana niepalona 200g Schab duszony z sosem pieczarkowym 140g fasolka szparagowa gotowana 140g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	OBIAD Zupa kalafiorowa z makaronem durum 400g Łopatka pieczona z sosem pieczeniowym 140g Surówka z tartej marchewki, selera i pomarańczy 140g Ryż 200g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	OBIAD Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową 400g Potrawka z kurczaka z warzywami 140g Kasza jęczmienna perłowa 200g Buraki z jabłkami 140g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	OBIAD Zupa krupnik z kaszą 400g Spaghetti bolońskie z cebulii czosnku 300g Mix sałat z ogórkiem i musztardowym dressingiem 50 g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	OBIAD Zupa buraczkowa z makaronem durum 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Pulpety z sosem pomidorowym 140g Sałatka: papryka+ogórek kiszony+cebula 140g Kompot 200 ml 1, 3, 7, 9	OBIAD Zupa koperkowa 400g Ryż z natką pietruszki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 140g Ryba na parze 140g Kompot 200 ml 1, 3, 4, 7, 9
PODWIECZOREK Chałka z kruszonką 80g 1	PODWIECZOREK jabłko 120g	PODWIECZOREK banan 100g	PODWIECZOREK Rogalik z dżemem 80g 1	PODWIECZOREK Maślanka truskawkowa 150g 7	PODWIECZOREK melon 140g	PODWIECZOREK Jogurt owocowy skyr 150g 7
KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g rzodkiewka 100g Ser żółty 30g Pasta z czerwonej fasoli 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	KOLACJA Ser biały 50g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogórek 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Ryba po grecku 100g 1, 3, 4, 7	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pomidor 80g, Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Połędwiczka sopočka 60g Jajko gotowane 60 g 1, 3, 7	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g papryka 80g pasta z makreli 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Sałatka ryżowa z kurczakiem 120g ogórek kiszony 80g jajko 1 szt herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Rzodkiewka 80g Pasta z tuńczyka 50g Połędwiczka drobiowa 60 g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 4, 7	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta jajeczna 100g Cukinia grillowana z ziołami 80g Ser biały 70 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7, 9

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.