

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 23.11-27.11.2024r. (ALERGENY)

Sobota 23.11.2024	Niedziela 24.11.2024	Poniedziałek 25.11.2024	Wtorek 26.11.2024	Środa 27.11.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki ryżowe z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta jajeczna 100g Ogonówka 60g Ogórek kiszony 100g Roszponka 15g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	Płatki jaglane z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta z soczewicy 80g Ser żółty 30g Papryka 110g, rukola 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1, 7, 9	Płatki owsiane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Połędwica z indyka 40g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 120g Pomidor 120g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1, 7	Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Połędwica sopocka 60g Papryka kolorowa 100g, sałata 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1, 7	Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Połędwica wieprzowa luksusowa 40g Ogórek świeży 120g, szczypiorek 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1, 7
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Mandarynka (2 szt.) 120g	Wafle ryżowe 30g	Banan 120g	Mus owocowy 100g	Jogurt owocowy skyr pitny 330g 7
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti bolońskie z cebulii czosnku 300g Mix sałat z ogórkiem świeżym z musztardowym dressingiem 150g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9, 10	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9	Zupa pomidorowa bez śmietany z ryżem basmati 400g Pampuchy z jogurtem skyr z cynamonem 350g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9	Zupa ogórkowa 400g Kasza jęczmienna pęczak 200g Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 140g Buraczki gotowane 150g Kompot 250 ml 1, 7, 9	Zupa brokułowa z makaronem 400g Ryż basmati 200g Siekane gołąbki na parze w sosie własnym 140g Surówka z kapusty pekińskiej, z papryką, ogórkiem 150g Kompot 250 ml 1, 3, 7, 9
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Budyń jaglany 150g 7	Jogurt naturalny skyr 150g + muesli 1, 7	Bułka grahamka z serem żółtym i papryką 1, 7	Maca pełnoziarnista 30g z masłem orzechowym 20g 1, 8	Sałatka owocowa 100g (1/2 kiwi 1/2 jabłka) z płatkami migdałowymi 10g 8
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasztet warzywny 60g Połędwica luksusowa 60g Pomidor 120g Cebula czerwona pióra 15g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7, 9	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szyńka drobiowa 60g Pasta jajeczna 60g Ogórek świeży 110g, sałata 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7, 9	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szyńka wiejska 60g Ser żółty 30g Cukinia grillowana z ziołami 100g Sałata 15g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1, 7	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Połędwica sopocka 60g Jajko gotowane 60g Pomidor 120g, natka pietruszki 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1, 3, 7	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szyńka wieprzowa 30g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Ogórek kiszony 100g, rukola 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka 1, 4, 7, 9

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

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.