

# DIETA BOGATOBIAŁKOWA (24.08 - 30.08.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 24.08.2024	Niedziela 25.08.2024	Poniedziałek 26.08.2024	Wtorek 27.08.2024	Środa 28.08.2024	Czwartek 29.08.2024	Piątek 30.08.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogórek 10g Paseczki czerwonej papryki 60 g Ser żółty 60g wędlina drobiowa 30 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Płatki jaglane z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Paszтет pieczony 100g Ogórek kiszony 80 g Sałata 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Jajko gotowane 2 szt. Szynka drobiowa z indyka 40g Kalarepa plastry 40g Pomidor z natką pietruszki 100 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Płatki owsiane na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 20g Polędwica z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 80 g Szczypiorek 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Kasza jaglana na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynkowa 40 g Twarożek wiejski 150 g (kubeczek) Ogórek świeży 80g Papryka 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Ryz basmati na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser biały 120g Pomidor 100g; sałata lodowa 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Zacierka na mleku 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Ogórek kiszony 100g z czerwona cebulką 20 g Ser żółty 40g Jajko gotowane 60 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)
<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>	<b>ŚNIADANIE II</b>
Aluz 150g + płatki migdałowe 10g (8)	Jogurt naturalny skyr 150g + borówka 50g (7)	Jogurt skyr owocowy 150g (7)	Maca pełnoziarnista 20g Zdżemem niskosłodzonym 20g (1)	Banan 140 g	Bułka pełnoziarnista z pastą z diecieryczy ogórkiem 2 szt. (1,7,9)	Maślanka truskawkowa 200 g (7)
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Barszcz biały z białą kielbaską 400g Ryz z jabłkiem, jogurtem i cynamonem 300g Kompot 200 ml  (1, 7, 9)	Rosół z makaronem durum, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniak z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Marchewka tarta z jabłkiem 120g Kompot 200 ml (1, 7, 9)	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400g Gulasz drobiowy z indyka z marchewką 140g Kasza orkiszowa z warzywami 300g Sałata z jogurtem naturalnym (150g) Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa szczawiowa z jajkiem beztłuszczowym 400g z grzankami 20g Ryz basmati z pesto z natki pietruszki 200g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 120g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa koperkowa z ryżem 400g Makaron pszenny 300g Filet z kurczaka w sosie własnym 140g Brokuł na parze posypany płatkami migdałów 120g Kompot 200 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 120g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Krupnik z ryżem 400g Ziemniak z koperkiem 300g Ryż kasza 160g Surówka kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem 120g Kompot 200 ml  (1, 3, 4, 7, 9)
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Serek grani 150 g z suszonymi pomidorami (20g) (7)	Sałatka owocowa 120 g (banan, nektarynka, winogrona) + pestki	Babka piaskowa 80g (1,7)	Jabłko 120g	Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	Kefir naturalny 150g (7)	Kiwi 100g z rzędkiem gorzkiej czekolady 80 % kakao (20g) (8)
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g) Masło 16,6g Filet z piersi kurczaka 40g Twarożek ze szczypiorkiem 120g Rzodkiewka 80g Sałata 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g); Masło 16,6g Polędwica sopočka 40g Pasta twarogowa 60g Rzodkiewka 80g Piórka czerwonej cebuli 10 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g); Masło 16,6g; Ogórek świeży 80g, sałata 10 g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Ser twarogowy 60 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g); Masło 16,6g Szynka konserwowa 80g ser żółty 40g, tradycyjna sałatka jarzynowa 80g, pomidorki koktajlowe 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g); Masło 16,6g Szynka wiejska 80g Pomidor 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka  (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g); Masło 16,6g Pasta twarogowa 120g Cukinia grillowana z ziołami 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 4, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszenne (90g); Masło 16,6g Sałata 120g Burak gotowany z roszonką 120g herbata czarna 1 szt/ 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 SO<sub>2</sub> 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.