

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 26.10-01.11.2024r. (ALERGENY)

Sobota 26.10.2024	Niedziela 27.10.2024	Poniedziałek 28.10.2024	Wtorek 29.10.2024	Środa 30.10.2024	Czwartek 31.10.2024	Piątek 01.11.2024
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Płatki ryżowe z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta jajeczna 100g Ogonówka 60g Ogórek kiszony 100g Rozsponka 15g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	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	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	Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Połędwica sopocka 60g Papryka 100g, sałata 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	<del>Płatki ryżowe z mlekiem 300g</del> Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Połędwica wieprzowa luksusowa 40g Ogórek świeży 120g, szczypiorek 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	Ryż basmati na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g Rzodkiewka 100g, Sałata 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	Płatki gryczane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Dżem 30g Twarożek wiejski 150 g (kubek) Pomidor 120g Szczypiorek 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka
<b>1, 3, 7</b>	<b>1, 7, 9</b>	<b>1, 7</b>	<b>1, 7</b>	<b>1, 7</b>	<b>1, 7</b>	<b>1, 7</b>
<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>
Jabłko 120g	Wafle ryżowe 30g	Banan 120g	Mus owocowy 100g	Jogurt owocowy skyr pitny 330g	Smoothie jabłkowo-gruszkowe 120g	Bułka grahamka z szynką wiejską i ogórkiem kiszonym
				<b>7</b>		<b>1, 7</b>
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti bolońskie z cebulii czosnku 300g Mix sałat z ogórkiem świeżym z musztardowym dressingiem 150 g Kompot 250 ml	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Marchewka z groszkiem 150g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa bez śmietany z ryżem basmati 400g Pampuchy z jogurtem skyr z cynamonem 350g Kompot 250 ml	Zupa ogórkowa 400g Kasza jęczmienna pęczak 200g Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 140g Buraczki gotowane 150g Kompot 250 ml	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	Żurek z jajkiem i kielbasą 400g Kaszotto z kaszy bulgur ze szpinakiem i indykiem 350g Mix warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150g Kompot 250 ml	Krupnik z ryżem 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z białej kapusty z marchewką 150g Kompot 250 ml
<b>1, 3, 7, 9, 10</b>	<b>1, 3, 7, 9</b>	<b>1, 3, 7, 9</b>	<b>1, 7, 9</b>	<b>1, 3, 7, 9</b>	<b>1, 3, 7, 9</b>	<b>1, 4, 7, 9</b>
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Budyń jaglany 150g	Jogurt naturalny skyr 150g + muesli	Bułka grahamka z serem żółtym i papryką	Maca pełnoziarnista 30g z masłem orzechowym 20g	Sałotka owocowa 100 g (1/2 kiwi 1/2 jabłka) z płatkami migdałowymi 10g	Serek homogenizowany naturalny 150g	Bułka z serem 80g
<b>7</b>	<b>1, 7</b>	<b>1, 7</b>	<b>1, 8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1, 3, 7</b>
<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 pszennego (90g) Masło 16,6g Paszтет warzywny 60g Połędwica luksusowa 60g Pomidor 120g Cebula czerwona pióra 15g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka drobiowa 60g Pasta jajeczna 60g Ogórek świeży 110g, sałata 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka wiejska 60g Ser żółty 30g Ogórek małosolny 100g Sałata 15g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	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	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka wieprzowa 30g Pasta rybna (z tuńczykiem) 100g Ogórek kiszony 100g, rukola 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Jajko 60g Szynka bankietowa wieprzowa 80g Cukinia grillowana z ziołami 80g Pomidor 60g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser gouda light 60g Jajko gotowane 60 g Papryka 40g Ogórek kiszony 100g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka
<b>1, 3, 7, 9</b>	<b>1, 3, 7, 9</b>	<b>1, 7</b>	<b>1, 3, 7</b>	<b>1, 4, 7, 9</b>	<b>1, 3, 7</b>	<b>1, 3, 7</b>

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
---	---	---	---	---	---	---

### 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 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.