

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (29.06-05.07.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 29.06.2024	Niedziela 30.06.2024	Poniedziałek 01.07.2024	Wtorek 02.07.2024	Środa 03.07.2024	Czwartek 04.07.2024	Piątek 05.07.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki orkiszowe z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogórek 80g Paprika żółta 60 g ser żółty 60g wędlina 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 pasztet pieczony 100g ogórek kiszony 80 g Sałata 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Szynka drobiowa z indyka 40g 2 jajka gotowane 100 g Pomidor 100 g Szczypiorek 10 g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 10 g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) połowica z piersi kurczaka 60g ser żółty 30 g Płatki owsiane na mleku 200g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynkowa 40 g Mix sałat z rukolą 30g + marchewka świeża słupki 50 g Kasza jaglana na mleku 200g Serek wiejski 100 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Ryż basmati na mleku 200g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Pomidor 80g Ogórek 60 g Ser biały 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Zacierka razowa na mleku 200g Ogórek kiszony 100g Masło 16,6g ser żółty 40g jajko gotowane 60 g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)
ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II	ŚNIADANIE II
Mleko 120g + płatki migdałowe 15g (8)	Jogurt skyr owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150g + borówka 50g (7)	Chleb chrupki 20g Z dżemem niskosłodzonym 20 g (1)	Arbuz 140 g	Kanapki z pastą z fasolii ogórkiem 2 szt. (1,7)	Maślanka truskawkowa 200 g (7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Barszcz biały z białą kielbaską 400g Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 200 ml (1, 7, 9)	Rosół z makaronem durum, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Kalafior i fasolka szparagowa na parze 120g Kompot 200 ml (1, 7, 9)	Barszcz czerwony 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 bez maki 400g z grzankami 20g Pieczono udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 120g Ryż basmati z pesto z natki pietruszki 200g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9)	Zupa koperkowa z ryżem 400g Brokuł na parze posypany płatkami migdałów 120g Makaron pełnoziarnisty 200g filet z kurczaka w sosie własnym 140g 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 Ziemniaki 300g z koperkiem 5g Ryżana parze 60g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot 200 ml (1, 3, 4, 7, 9)
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Serek grani 150 g z suszonymi pomidorami (20g) (7)	Sałata owocowa 120 g (banan, nektarynka, winogrona) + wiórki kokosowe (5g) (8)	Babka piaskowa 80g (1,7)	Jabłko 100g z masłem orzechowym 100 % 20 g (8)	Kefir truskawkowy 200 g (7)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	Banan 100g z rządkiem gorzkiej czekolady 80 % kakao (20g) (8)
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Twarożek ze szczypiorkiem 80g Rzodkiewka 80g Sałata 15 g Masło 16,6g Filet z piersi z kurczaka 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Połowica sopocka 40g Jajko gotowane 60 g Kalarepa 100g Pióra czerwonej cebuli 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) ogórek świeży 80g sałata 10 g Połowica wieprzowa luksusowa 60g ser twarogowy 60 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka konserwowa 80g Tradycyjna sałata jarzynowa z jogurtem naturalnym 80g Pomidorki koktajlowe 60g Ser żółty 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) szynka wiejska 80g Pomidor 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) parzyca z rządkiem 120g Cukinia grillowana z ziołami 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 4, 7)	Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Serek wiejski 100g burak gotowany z rozspółką 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (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 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.