

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 31.08-06.09.2024r. (ALERGENY)

Sobota 31.08.2024	Niedziela 01.09.2024	Poniedziałek 02.09.2024	Wtorek 03.09.2024	Środa 04.09.2024	Czwartek 05.09.2024	Piątek 06.09.2024
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Płatki gryczane z mlekiem 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta jajeczna 100g Ogonówka 60g Ogórek kiszony 100g, Roszponka 15g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	Płatki jaglane z mlekiem 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta z soczewicy 80g Ser żółty 30g Papryka 100g, rukola 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	Płatki owsiane na mleku 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Połędwica z indyka 40g Twarożek ze szczypiorkiem 120g Rzodkiewka 80g Pomidor 60g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Połędwica sopocka 60g Papryka 100g, sałata 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 200g Bułka grahamka + 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 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g Rzodkiewka 100g, Sałata 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	Płatki żytnie na mleku 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Dżem 30g Twarożek wiejski 150 g (kubek) Pomidor 120g Szczypiorek 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka
1, 3, 7	1, 7, 9	1, 7	1, 7	1, 7	1, 7	1, 7
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Jabłko 100g	Wafle ryżowe 30g	Nektarynka 120g	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g	Kefir naturalny 150g	Mus owocowy 100g	Bułka grahamka z szynką wiejską i papryką
			1	7		1, 7
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti boloński z cebulii czosnku 300g Mix sałat z musztardowym dressingiem 50g Kompot 200 ml	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Kotlet schabowy w panierce 140g Marchewka z groszkiem 120g Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa bez śmietany z makaronem pełnoziarnistym 400g Pampuchu z jogurtem sky + borówka 350g Kompot 200 ml	Zupa ogórkowa 400g Kasza jęczmienna pęczak 200g Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 140g Buraczki gotowane 120g Kompot 200 ml	Zupa brokułowa z makaronem 400g Ryż basmati 200g Siekane gołąbki na parze w sosie własnym 140g Surówka z kapusty pekińskiej, z papryką, ogórkiem 120g Kompot 200 ml	Żurek z jajkiem i kielbasą 400g Kaszotto z kaszy bulgur ze szpinakiem i indykiem 350g Kompot 200 ml	Krupnik z ryżem 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z białej kapusty z marchewką 120g Kompot 200 ml
1, 3, 7, 9, 10	1, 3, 7, 9	1, 3, 7, 9	1, 7, 9	1, 3, 7, 9	1, 3, 7, 9	1, 3, 4, 7, 9
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Jogurt naturalny 140g + musli 30g	Jogurt owocowy skyr 150g	Tortilla pełnoziarnista z bieluchem, rukolą, papryką i ogórkiem (1/2 sztuki tortilli)	Jogurt naturalny skyr 150g	Sałatka owocowa 100 g (1/2 kiwi 1/2 jabłka) z płatkami migdałowymi 10g	Serek homogenizowany naturalny 150g	Bułka z serem 80g
1, 7	7	1, 7	7	8	7	1, 3, 7
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Bułka grahamka + 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 grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka bankietowa 60g Pasta jajeczna 60g Ogórek świeży 120g, sałata 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	Bułka grahamka + 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 grahamka + 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 grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka wieprzowa 30g Pasta rybną (z tuńczykiem) 100g Ogórek kiszony 100g, rukola 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka	Bułka grahamka + 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 grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser gouda light 60g Jajko gotowane 60 g Papryka żółta 40g Ogórek świeży 10g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka
1, 3, 7, 9	1, 3, 7, 9	1, 7	1, 3, 7	1, 4, 7, 9	1, 3, 7	1, 3, 7

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 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.