

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA (09-15.03.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 09.03.2024 r	Niedziela 10.03.2024 r	Poniedziałek 11.03.2024 r	Wtorek 12.03.2024 r	Środa 13.03.2024 r	Czwartek 14.03.2024 r	Piątek 15.03.2024 r
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) ŚNIADANIE II mandarynka 100g + płatki migdałowe 10g (8)	ŚNIADANIE Płatki jaglane z mlekiem 200g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g pasztet pieczony 100g kalarepa 80 g Sałata 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7) ŚNIADANIE II Jogurt skyr owocowy 150 g (7)	ŚNIADANIE 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) ŚNIADANIE II Kefir owocowy 200g (7)	ŚNIADANIE Rzodkiewka 80 g Roszponka 10 g Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) połędwica z piersi kurczaka 60g ser żółty 30 g Płatki owsiane na mleku 200g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) ŚNIADANIE II Kanapki z pastą z fasolii i ogórkiem 2 szt. (1, 7)	ŚNIADANIE Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynkowa 40 g Ogórek kiszony 80g Pomidorki koktajlowe 60 g Kasza jaglana na mleku 200g Serek wiejski 100 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) ŚNIADANIE II Melon 140 g	ŚNIADANIE 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) ŚNIADANIE II Maca pełnoziarnista 20g Z dżemem niskosłodzonym 20 g (1)	ŚNIADANIE Zacierka razowa na mleku 200g Dydia na parze z białym 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 Maślanka truskawkowa 200 g (7)
OBIAD Zalewajka z ziemniakami bez mąki i śmietany 400g Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 200 ml (1, 7, 9) PODWIECZOREK Serek grani 150 g z suszonymi pomidorami (20g) (7)	OBIAD Rosół z makaronem durum, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Schab duszony w sosie własnym 140g Kalafior i fasolka szparagowa na parze 120g Kompot 200 ml (1, 7, 9) PODWIECZOREK Sałatka owocowa 120 g (banan, mandarynka, winogrona) + łyżeczka wiórek kokosowych (5g) (8)	OBIAD Barszcz czerwony z ziemniakami 400g gulasz drobiowy 140g Kasza orkiszowa z warzywami 300g sałata z jogurtem naturalnym (150g) Kompot 200 ml PODWIECZOREK Jabłko 100g z masłem orzechowym 100 % 20 g	OBIAD Zupa szczawiowa z jajkiem bezmleczne 400g z grzankami 20g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 120g Ryż basmati z pesto z natki pietruszki 200g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9) PODWIECZOREK Babka piaskowa 80g (1,7)	OBIAD Zupa koperkowa z ryżem 400g Brokuł na parze posypany płatkami migdałów 120g ziemniaki 200g wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 140g Kompot 200 ml PODWIECZOREK Kefir truskawkowy 200 g (7)	OBIAD 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) PODWIECZOREK Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	OBIAD Krupnik 400g Ziemniaki 200g kolczyki na parze 60g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot 200 ml (1, 3, 4, 7, 9) PODWIECZOREK pomarańcza 100g z rzadkiem gorzkiej czekolady 80 % kakao (20g)
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)	KOLACJA Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Polędwica sopocka 40g Jajako gotowane 60 g Ogórek kiszony z czerwoną cebulką 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	KOLACJA Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) ogórek świeży 80g kiełki rzodkiewki 10 g Polędwica wieprzowa luksusowa 60g ser twarogowy 60 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	KOLACJA Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka konserwowa 80g Tradycyjna sałatka jarzynowa 80g Pomidorki koktajlowe 60g Ser żółty 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	KOLACJA Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) szynka wiejska 80g Pomidor 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	KOLACJA Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) pasta z kurczakiem 120g Cukinia grillowana z ziołami 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 4, 7)	KOLACJA Masło 16,6g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) ser żółty 100g burak gotowany z roszponką 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.