

# DIETA WYSOKOBIAŁKOWA (16-22.12.2023 r.) - ALERGENY

Sobota 16.12.2023 r	Niedziela 17.12.2023 r	Poniedziałek 18.12.2023 r	Wtorek 19.12.2023 r	Środa 20.12.2023 r	Czwartek 21.12.2023 r	Piątek 22.12.2023 r
<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 Pieczywo mieszane 90g Masło 16,6g Ogórek 80g Paprika żółta 60 g ser żółty 60g wędlina 30 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>ŚNIADANIE II</b> marchewka 100g	Płatki jaglane z mlekiem 200g Pieczywo mieszane 90g Masło 16,6g pasztet pieczony 100g Papryka 100 g Sałata 15 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7) <b>ŚNIADANIE II</b> Jogurt skyr owocowy 150 g (7)	Płatki jęczmienne z mlekiem 200g Szynka drobiowa z indyka 40g Ser twarogowy 60 g Pomidor ze szczypiorkiem 120g Pieczywo mieszane 90g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9) <b>ŚNIADANIE II</b> Kefir 200g (7)	Papryka 100g Roszponka 10 g Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g polędwica z piersi kurczaka 60g ser żółty 30 g Płatki owsiane na mleku 200g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) <b>ŚNIADANIE II</b> Kanapki z pastą z fasoli i ogórkiem 2 szt. (1, 7)	Pieczywo mieszane 90g Masło 16,6g Szynkowa 40 g Ogórek kiszony 80g Pomidoroki koktajlowe 60 g Kasza jaglana na mleku 200g Serek wiejski 100 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) <b>ŚNIADANIE II</b> Jabłko 1 szt,	Ryż basmati na mleku 200g Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g Pomidor 80g Ogórek 60 g Ser biały 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) <b>ŚNIADANIE II</b> Maca pełnoziarnista 30g (1)	Zacierka razowa na mleku 200g Dyń na parze z białym serem 100g Masło 16,6g ser żółty 40g jajko gotowane 60 g Pieczywo mieszane 90g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7) <b>ŚNIADANIE II</b> Maślanka 200 g (7)
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Zalewajka z ziemniakami bez mąki i śmietany 400g Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g Kompot 200 ml	Rosół z makaronem durum, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 200g Schab duszony w sosie własnym 140g Kalafor i fasolka szparagowa na parze 120g Kompot 200 ml (1, 7, 9) <b>PODWIECZOREK</b> Banan 100g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g gulasz drobiowy 140g ryż z warzywami 300g Kompot 200 ml j (1, 3, 7, 9) <b>PODWIECZOREK</b> Jabłko 100g	Zupa szczawiowa z jajkiem beztłuszczowym 400g z grzankami 20g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 120g Kasza pęczak z pesto z natki pietruszki 200g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9) <b>PODWIECZOREK</b> Babka piaskowa 80g (1,7)	Zupa koperkowa z ryżem 400g Brokuł na parze posypany płatkami migdałów 120g ziemniaki 200g wątróbka drobiowa 140g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 8, 9) <b>PODWIECZOREK</b> Kefir 150 g (7)	Zupa marchewkowo -dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Kasza jaglana z kukurydzą i grozkiem 200g Stek wieprzowy z cebulką 140g Mix warzyw na parze 120g Kompot 200 ml (1, 3, 7, 9) <b>PODWIECZOREK</b> Serek homogenizowany 150g (7)	Krupnik 400g Ziemniaki 200g kotlety z kurczaka na parze 60g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot 200 ml (1, 3, 4, 7, 9) <b>PODWIECZOREK</b> pomarańcza 100g
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Pieczywo mieszane 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 Pieczywo mieszane 90g Polędwica sopocka 40g Jajko gotowane 60 g Ogórek kiszony z czerwona cebulką 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g ogórek świeży 80g kiełki rzodkiewki 10 g Polędwica wieprzowa luksusowa 40g Pasta jajeczna 100 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g Szynka konserwowa 80g Tradycyjna sałatka jarzynowa 80g Pomidoroki koktajlowe 60g Ser żółty 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g szynka wiejska 80g Pomidor 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g pasta z buraczkami 120g Cukinia grillowana z ziołami 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 4, 7)	Masło 16,6g Pieczywo mieszane 90g ser żółty 100g Pomidor ze szczypiorkiem 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)
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

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.

**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.