

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (21.09 - 27.09.2024 r.) - ALERGENY

Sobota 21.09.2024	Niedziela 22.09.2024	Poniedziałek 23.09.2024	Wtorek 24.09.2024	Środa 25.09.2024	Czwartek 26.09.2024	Piątek 27.09.2024
ŚNIADANIE Płatki orkiszowe z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Wędlina drobiowa 30 g Ogórek 100g Paseczki czerwonej papryki 60 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) ŚNIADANIE II Gulaś 50g+płatki migdałowe 10g (8)	ŚNIADANIE Płatki jaglane z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Paszтет pieczony 100g Ogórek kiszony 100 g Sałata 15 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7) ŚNIADANIE II Jogurt naturalny 150g+mięso 50g (7)	ŚNIADANIE Płatki jęczmienne z mlekiem 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Jajko gotowane 2 szt. Szynka drobiowa z indyka 40g Kalarepa plastry 40g Pomidor z natką pietruszki 100 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9) ŚNIADANIE II Jogurt skyr owocowy 150 g (7)	ŚNIADANIE Płatki owsiane na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 20g Polędwica z piersi kurczaka 60g Rzodkiewka 80 g Papryka czerwona 40 g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) ŚNIADANIE II Maca pełnoziarnista 20g Zdżemem niskosłodzonym 20 g (1)	ŚNIADANIE Kasza jaglana na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynkowa 40 g Twarożek wiejski 150 g (kubeczek) Ogórek świeży 80g Papryka 50g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) ŚNIADANIE II Banan 140 g	ŚNIADANIE Ryż basmati na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser biały 120g Pomidor 100g; sałata lodowa 20g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7) ŚNIADANIE II Bułka pełnoziarnista z pastą z ciecierzycy i ogórkiem 2 szt. (1,7,9)	ŚNIADANIE Zacierka na mleku 300g Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Ser żółty 40g Jajko gotowane 60 g Ogórek kiszony 100g z czerwona cebulką 20 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7) ŚNIADANIE II Maślanka truskawkowa 200 g (7)
OBIAD Barszcz biały z białą kielbaską 400g Ryż z jabłkiem, jogurtem i cynamonem 300g Kompot 250 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 300g Schab duszony w sosie własnym 140g Marchewka tarta z jabłkiem 120g Kompot 250 ml (1, 7, 9) PODWIECZOREK Sałatka owocowa 120 g (banan, nektarynka, winogrona) + pestki słonecznika (5g) (8)	OBIAD Barszcz ukraiński z ziemniakami 400g Kasza orkiszowa z warzywami 300g Gulasz drobiowy z indyka z marchewką 140g Sałata z jogurtem naturalnym (150g) Kompot 250 ml (1, 7, 9) PODWIECZOREK Babka piaskowa 80g (1, 3, 7)	OBIAD Zupa szczawiowa z jajkiem białym 400g z grzankami 20g Ryż basmati z pesto z natki pietruszki 200g Pieczone udko z kurczaka 140g Buraczki z cytryną 120g Kompot 250 ml (1, 3, 7, 9) PODWIECZOREK Jabłko 120g	OBIAD Zupa koperkowa z ryżem 400g Makaron pszenny 300g Filet z kurczaka w sosie własnym 140g Brokuł na parze posypany płatkami migdałów 120g Kompot 250 ml (1, 3, 7, 8, 9) PODWIECZOREK Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	OBIAD Zupa marchewkowo-dyniowa z lanymi kluseczkami 400g Kasza jęczmienna pęczak z kukurydzą i groszkiem 200g Stek wieprzowy z cebulką 140g Mix warzywna na parze 120g Kompot 250 ml (1, 3, 7, 9) PODWIECZOREK Kefir naturalny 150g (7)	OBIAD Krupnik z ryżem 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Ryż z kaszą 160g Surówka z kiszonej kapusty 140g Kompot 250 ml (1, 3, 4, 7, 9) PODWIECZOREK Kiwi 100g z rządkiem gorzkiej czekolady 80 % kakao (20g) (8)
KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Filet z piersi kurczaka 40g Twarożek ze szczypiorkiem 120g Pomidor 100g Sałata 15 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Polędwica sopočka 40g Pasta twarogowa 60g Rzodkiewka 80g Piórka czerwonej cebuli 10 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g; Polędwica wieprzowa luksusowa 60g Ser twarogowy 60 g Ogórek świeży 80g, sałata 10 g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7)	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Szynka konserwowa 80g ser żółty 40g, tradycyjna sałatka jarzynowa 80g, Pomidor z natką pietruszki 120g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 7, 9)	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Szynka wiejska 80g Ogórek kiszony 120g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 7)	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Pasta twarogowa 120g Cukinia grillowana z ziołami 80g herbata czarna 1szt/ cukier 1 saszetka (1, 3, 4, 7)	KOLACJA Bułka graham + kromka pieczywa pszennego (90g); Masło 16,6g Ser żółty 40g Burak gotowany z roszponką 120g herbata czarna 1szt/ 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	K: 2375.8 / B: 111.4	K: 2389.6 / B: 110.2	K: 2356.9 / B: 108.3	K: 2338.7 / B: 108.9	K: 2397.5 / B: 108.2	K: 2295.0 / B: 111.8
T: 68.0 / WP: 320.0	T: 84.8 / WP: 273.0	T: 84.2 / WP: 274.7	T: 78.5 / WP: 283.4	T: 75.8 / WP: 287.9	T: 80.7 / WP: 289.4	T: 75.1 / WP: 273.8
F: 32.5 / WW: 32.1	F: 30.9 / WW: 27.2	F: 40.7 / WW: 27.6	F: 34.7 / WW: 28.1	F: 31.2 / WW: 28.4	F: 28.9 / WW: 28.6	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.