

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 13-19.04.2024r. (ALERGENY)

Sobota 13.04.24	Niedziela 14.04.24	Poniedziałek 15.04.24	Wtorek 16.04.24	Środa 17.04.24	Czwartek 18.04.24	Piątek 19.04.24
<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Ogórek kiszony 100g, cebulka czerwona 10g Pasta jajeczna 100g Płatki gryczane z mlekiem 200g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) ogonówka 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 7</b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>jabłko 100g</p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Pasta z soczewicy 120g Płatki jaglane z mlekiem 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g papryka 100g, rukola 10g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 7, 9</b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Ciastka kruche z marmoladą 30g <b>1,7</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki owsiane na mleku 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g rzodkiewka 80g Szynka wiejska 40g Twarożek ze szczypiorkiem 120g, herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7, 11</b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>jogurt owocowy skyr 150g <b>7</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 200g ser żółty 60g szynka wiejska 60g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pietruszka gotowana z natką 120g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 7</b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>Ciastka zbożowe 30g</p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Pastarybna (z tuńczykiem) 100g <del>Płatki orkiszowe</del> na mleku 200g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pomidor 120g, kielki fasoli 10g Polędwica wieprzowa luksusowa 40g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 4, 7</b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>banan 100g</p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Ryż basmati na mleku 200g Rzodkiewka 100g, sałata 10g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b></p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>kanapka z pastą z ciecierzycy, rzodkiewka 40g <b>1</b></p>	<p><b>ŚNIADANIE</b></p> <p>Dżem 30g Polędwica z piersi kurczaka 60g Płatki żytnie na mleku 200g Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g)  Pomidor 120g ser biały 100g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka</p> <p><b>II ŚNIADANIE</b></p> <p>mus owocowy 120g</p>
<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti bolońskie z cebulii czosnku 300g Kompot 200 ml <b>1, 3, 7, 9</b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g schab duszony w sosie 140g Marchewka z groszkiem 120g Kompot 200 ml <b>1, 3, 7, 9</b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa pomidorowa bez śmietany z makaronem 400g Pampuchy z sosem jogurtowo-truskawkowym 300 g (2 sztuka) Kompot 200 ml <b>1, 3, 7</b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa ogórkowa 400g Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 140g Buraczki na ciepło 120g Kasza jęczmienna pęczak 200g Kompot 200 ml <b>1, 3, 7, 9</b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Zupa brokułowa z makaronem 400g siekane gołąbki na parze w sosie własnym 140g Surówka z tartej marchewki 120g ryż 200g Kompot 200 ml <b>1, 3, 7, 9</b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Żurek z jajkiem i kiełbasą 400g Kaszotto ze szpinakiem i mozzarellą 300g Kompot 200 ml <b>1, 3, 7, 9</b></p>	<p><b>OBIAD</b></p> <p>Krupnik 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ryż 200g Sałata z jogurtem naturalnym 120g Kompot 200 ml <b>1, 3, 4, 7, 9</b></p>
<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Buleczka z serem 80g <b>1,7</b></p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>jogurt naturalny 140g <b>7</b></p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Bułka pszenna z bieluchem i kiełkami brokuła <b>1,7</b></p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Pomarańcza z gorzką czekoladą 120g</p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Tortilla pełnoziarnista z bieluchem, rukolą, papryką i ogórkiem (1/2)</p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Melon 120g</p>	<p><b>PODWIECZOREK</b></p> <p>Chąłka z kruszonką 80g <b>1,7</b></p>
<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Szynka bankietowa 60g Pomidor ze szczypiorkiem 120g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Polędwica luksusowa 60g Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Sałatka jarzynowa 120g ser żółty 30g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ogórek 80g, kielki 10g Pasta jajeczna z tuńczykiem 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 4, 7, 9</b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Masło 16,6g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Polędwica z indyka 50g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka ogórek kiszony 100g, sałata 10g <b>1, 7</b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Pomidor 120g, natka pietruszki 10g Szynka z piersi kurczaka 60g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser twarogowy 60g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Serek wiejski 200g ogórek kiszony 100g <b>1,7</b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g jajko 60g Sałata 30g Polędwica sopočka 80g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 3, 4, 7</b></p>	<p><b>KOLACJA</b></p> <p>Ogórek 100g Ser gouda light 60g Jajko gotowane 60 g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g, Masło 16,6g herbata czarna 1 szt/ cukier 1 saszetka <b>1, 7</b></p>
<p>K: 2383.9/B: 118.1 T: 77.1/WP: 282.1 F: 36.3/WW: 27.7</p>	<p>K: 2397.2/B: 127.0 T: 80.3/WP: 273.0 F: 29.0/WW: 26.9</p>	<p>K: 2391.8/B: 108.4 T: 86.7/WP: 275.8 F: 29.5/WW: 27.3</p>	<p>K: 2371.5/B: 116.1 T: 87.5/WP: 259.0 F: 32.0/WW: 25.6</p>	<p>K: 2427.1/B: 111.6 T: 80.5/WP: 295.2 F: 31.9/WW: 29.2</p>	<p>K: 2391.8/B: 130.0 T: 83.7/WP: 255.0 F: 37.0/WW: 25.3</p>	<p>K: 2397.7/B: 107.0 T: 68.1/WP: 318.5 F: 31.5/WW: 31.8</p>

**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,
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.