

DIETA BOGATOBIAŁKOWA 28.09-04.09.2024r. (ALERGENY)

Sobota 28.09.2024	Niedziela 29.09.2024	Poniedziałek 30.09.2024	Wtorek 01.10.2024	Środa 02.10.2024	Czwartek 03.10.2024	Piątek 04.10.2024
ŚNIADANIE Płatki gryczane z mlekiem 300g 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 <u>1, 3, 7</u>	ŚNIADANIE Płatki jaglane z mlekiem 300g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasta z soczewicy 80g Ser żółty 30g Papryka 110g, rukola 10g herbata czarna 1szt/cukier 1 saszetka <u>1, 7, 9</u>	ŚNIADANIE Płatki owsiane na mleku 300g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica z indyka 40g Twarożek ze szczypiorkiem I rzodkiewką 120g Pomidor 120g herbata czarna 1szt/cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	ŚNIADANIE Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 300g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser żółty 60g Polędwica sopocka 60g Papryka 100g, sałata 10g herbata czarna 1szt/cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	ŚNIADANIE Płatki orkiszowe na mleku 300g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica wieprzowa luksusowa 40g Ogórek świeży 120g, szczypiorek 10g herbata czarna 1szt/cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	ŚNIADANIE Ryż basmati na mleku 300g Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g Rzodkiewka 100g, Sałata 10g herbata czarna 1szt/cukier 1 saszetka <u>1, 7</u>	ŚNIADANIE Płatki żytnie na mleku 300g 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 <u>1, 7</u>
II ŚNIADANIE Jabłko 120g	II ŚNIADANIE Wafle ryżowe 30g	II ŚNIADANIE Nektarynka 120g	II ŚNIADANIE Melon 120g	II ŚNIADANIE Maślanka naturalna 150g <u>7</u>	II ŚNIADANIE Mus owocowy 100g	II ŚNIADANIE Bułka grahamka z szynką wiejską i ogórkiem kiszonym <u>1, 7</u>
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa buraczkowa z ziemniakami 400g Spaghetti boloński z cebulą i czosnkiem 300g Mix sałat z musztardowym dressingiem 50 g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9, 10</u>	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki 400g Ziemniaki z koperkiem 300g Kotlet schabowy w panierce 140g Marchewka z groszkiem 120g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa pomidorowa bez śmietany z ryżem basmati 400g Pampuchy z jogurtem skyr z cynamonem 350g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Zupa ogórkowa 400g Kasza jęczmienna pęczak 200g Gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 140g Buraczki gotowane 120g Kompot 250 ml <u>1, 7, 9</u>	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 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Żurek z jajkiem i kielbasą 400g Kaszotto z kaszy bulgur ze szpinakiem i indykiem 350g Mix warzyw na parze (kalafior, brokuł, marchew) 120g Kompot 250 ml <u>1, 3, 7, 9</u>	Krupnik z ryżem 400g Ryba z warzywami gotowana na parze 140g Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z białej kapusty z marchewką 120g Kompot 250 ml <u>1, 4, 7, 9</u>
PODWIECZOREK Bułdyni jaglany 150g <u>7</u>	PODWIECZOREK Kefir truskawkowy 150g <u>7</u>	PODWIECZOREK Jogurt naturalny skyr 150g + musli 30g <u>7</u>	PODWIECZOREK Maca pełnoziarnista 30g z masłem orzechowym 20g <u>1, 8</u>	PODWIECZOREK Sałatka owocowa 100 g (1/2 kiwi ½ jabłka) z płatkami migdałowymi 10g <u>8</u>	PODWIECZOREK Serek homogenizowany naturalny 150g <u>7</u>	PODWIECZOREK Bułka z serem 80g <u>1, 3, 7</u>
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Pasztecik warzywny 60g Polędwica luksusowa 60g Pomidor 120g Cebula czerwona 15g herbata czarna 1szt/cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u>	Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka drobiowa 60g Pasta jajeczna 60g Ogórek świeży 110g, sałata 10g herbata czarna 1szt/cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7, 9</u>	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 <u>1, 7</u>	Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Polędwica sopocka 60g Jajko gotowane 60g Pomidor 120g, natka pietruszki 10g herbata czarna 1szt/cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>	Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Szynka wieprzowa 30g Pastarybna (z tuńczykiem) 100g Ogórek kiszony 10g, rukola 10g herbata czarna 1szt/cukier 1 saszetka <u>1, 4, 7, 9</u>	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 <u>1, 3, 7</u>	Bułka grahamka + kromka pieczywa pszennego (90g) Masło 16,6g Ser gouda light 60g Jajko gotowane 60 g Papryka 40g Ogórek kiszony 10g herbata czarna 1szt/cukier 1 saszetka <u>1, 3, 7</u>

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.