

# SOBOTA 1 SZPITAL SEJNY 04.05.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Placki owiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szl., mix tl. 10g, ser Hochland 2 pl., jabłko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa zółta 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szl., mix tl. 15g, jabłko 1 szt., krakowska 50 g, canchobert 30g, sur. z marchewki 70g, mandarynka 100g	en 2132,7 Kcal, B 88,5 g T 80,9 g W 293,3 g NKT 29,7 g Bt 28,1 g sól 5,5 g cukry 105,6 g
lekkostrawna	Placki owiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szl., mix tl. 10g, serdaleki 1szl., paszlet 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szl., mix tl. 10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 2278,6kcal, B 89,9 g T 77,3 g W 307,5g NKT 27 g Bt 28,2 g sól 5,3 g cukry 90,4 g
paplowata	Placki owiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, serdalek mielony 1szl., paszlet 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g		Jak lekkostrawna, melona		Kawa zboż. z mlekiem 2%, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, krakowska melona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	en 1159,6 kcal, B 89,9 g T 75,2 g W 302,5 g NKT 26,9 g Bt 28 g sól 5,3 g cukry 89,9 g
dzieci do lat 3	Placki owiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200 ml, chleb razowy 30g masło (82%) 10g, półciętka drożdżowa 30g, paszlet 30g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 10g, melon 100g	Rosół z makaronem 200ml, ziemniaki 100, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana fasolka szparagowa zółta 60g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szl., masło (82%) 10g, krakowska 30g, ser biały 30g, mus owocowy 1 szt.,	en 2270,1kcal, B 90 g T 76 g W 320,3 g NKT 26,1 g Bt 27 g sól 5,2 g cukry 89,1 g
wzrostowa	Placki owiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szl., mix tl. 10g, serdalek mielony 1szl., paszlet 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	Chrupki kukurydziane 10g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka mielone 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż. z mlekiem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szl., mix tl. 10g, krakowska melona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2100,2 kcal, B 88,3 g T 76 g W 306,6 g NKT 25,2 g Bt 26,2 g sól 4,9 g cukry 86,5 g
mikrosolowa	Placki owiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szl., mix tl. 10g, jajo got. 1 szt., szałka gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż. z mlekiem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szl., mix tl. 10g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 2430,1 kcal, B 92,1 g T 84,1 g W 332,2 g NKT 29,5 g Bt 33 g sól 5,4 g cukry 109 g
dzieci starsze	Placki owiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szl., masło (82%) 15g, ser Hochland z pl., półciętka drożdżowa 50g, paszlet 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 30g, melon 100g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 250g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa zółta 150g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż. z mlekiem 2%, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szl., masło (82%) tl. 15g, krakowska 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	

<b>cukrzykowa</b>	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl.10g, serdelek 1 szt., pasztecik 50g, ogorek 70g, pomidor 70g (cukrz. bis. jajo got. 1 szt., scharb gotowany 50g)	sok wielowarzynowy 150 ml	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, gotowana fasolka szparagowa z oliwa 120g, ogorek kiszony 120g, kisiel b/c 200ml	Kefir 150ml	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, masło mix 10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, liść sałaty	en 2158,6 kcal. B 90 g T 77,4 g W 278,1 g NKT 27 g b1 25,1 g sól 5,3 g cukry 50,4 g
<b>witrolowa</b>	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszczanna 1szt., serdelek mielony 1szt., pasztecik 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka mielone 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Kawa zboż. z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszczanna 1szt., krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mas owoceowy 1 szt.	en 2171,6 kcal. B 89,9 g T 67,3 g W 300 g NKT 26,1 g b1 26,1 g sól 5,2 g cukry 78,1 g	
<b>dzieci bezmleczna</b>	Platki owsiane na mleku roślinnym 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszczanna 1szt., dzem owocowy 2 szt., pasta warzywna 50g, jabłko 1 szt., ogorek 70g	Chrupki kakury, dziane 16g + mleko 100g	Rosół z makaronem 200ml, ziemniaki 100g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana marchewka 60g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż. z cukrem 200ml, bułka pszczanna 1szt., jabłko 1 szt., krakowska 50 g, marchew z oliwą 70g, mleko 100g	en 1089,6 kcal. B 66,4 g T 48,1 g W 192,7 g NKT 11,5 g b1 12,1 g sól 3,2 g cukry 82,5 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl.10g, jajo got. 1 szt., scharb gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogorek	Chrupki kakury, dziane 16g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wałec ryżowe 4 szt., mix tl.10g, fiol kurczecy gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, mleko 100g	en 2108,6 kcal. B 88,2 g T 76 g W 306,2 g NKT 25,2 g b1 26,2 g sól 4,9 g cukry 86,4 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zwykły 90g, mix tl.15g, bułka pszczanna 1szt., szynkowa 70g, ser Hochland 2 pl., jabłko 1 szt., ogorek 70g	chleb razowy 80g, mix tl.10g, ser biały 50g, liść sałaty	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszczanna 1szt., mix tl.15g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, mleko 100g	en 2474,1 kcal. B 90,9 g T 77,4 g W 318,6 g NKT 27,1 g b1 28,1 g sól 5,6 g cukry 100,6 g	

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
  - B - Białko ogółem
  - T - tłuszcz
  - W - węglowodany ogółem
  - NKT - nasycone kwasy tłuszczowe
  - b1 - białnik
  - sól - sól
  - cukry - cukry
- Wskaz składowych składników w jedlospisie w dn. Sobota 1**
- Mleko (łącznie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, mix tl., masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, Kefir, jogurt owocowy, ser biały półtłusty, serrek Hochland, camembert, pasztecik Zboża zawierające gluten- płatki owsiane na mleku, pieczywo, rosół z makaronem, szynkowa, pasztecik, kawa zbożowa z mlekiem, wędliny, serdelek, krakowska, kawa zbożowa, konserwa sialiska, pasta warzywna
- Seler- rosół z makaronem, szynkowa, serdelek, krakowska, pasztecik, pasta warzywna
- Soja i produkty pochodne – wałec ryżowe, szynkowa, serdelek, krakowska, pasztecik WP, deser sojowy
- Gorczyca- serdelek, krakowska, szynkowa, pasztecik WP.
- Jajło i prod. pochodne – jajo