

ŚRODA 1 SZPITAL SEJNY 01.05.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dotenna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 15g, szytka 50g, ser Hochland 2 pl., dżem 1 szt., jablko 1 szt., pomidor 70g		Zupa ogórkowa 300ml, kasza perzak 160g, smażony kulek mielony wpy. 90g, ser z białej kapusty z marchewki i poroni w sosie ziołowym 150g, mix wazryw na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2%, cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, konserwa szałwiarska 50g, twaróg z szczyptkiem 70g, kiełbasa krakowska parzona 50g, banana 1 szt., mix siał z oliwy virgin 5g	en 2485,3 kcal, B 92,6 g T 8,9 g W 183,9 g NK 131,2 g Bt 23,9 g sól 6,5 g cukry 105,2 g
lekkostrawna	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, szytka 50g, ser biały 70g, Pomidor 70g, jablko 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix wazryw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, konserwa szałwiarska 50g, twaróg z ziołami 70g, melon 100g, mix siał z oliwy virgin 5g	en 2319,6 kcal, B 94,2 g T 7,71 g W 280 g NK 128,4 g Bt 28,3 g sól 5,6 g cukry 92,1 g
praklowata	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, szytka 50g, miodom 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix wazryw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, konserwa szałwiarska 50g, twaróg z ziołami 70g, melon 100g, mix siał z oliwy virgin 5g	en 2319,6 kcal, B 94,2 g T 7,71 g W 280 g NK 128,4 g Bt 28,3 g sól 5,6 g cukry 92,2 g
dzieci do lat 3	Makaron na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, mashi 82% 10g, sialb zw. 60, szytka 50g, ser Hochland 2 pl., dżem 1 szt., jablko 1 szt., pomidor 70g	Herkulaki 25g	Krupnik 200ml, kasza perzak 100g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym, buraczki 60g, mix wazryw na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herkula z cukrem 200ml, chleb zw. 60, mniho 82 % 10g, szytka z piersi kurczaka 50g, kiełbasa krakowska parzona 50g, melon 100g, mix siał z oliwy virgin 5g	en 2419,7 kcal, B 94,9 g T 7,72 g W 284,6 g NK 128,4 g Bt 30,3 g sól 5,7 g cukry 99,1 g
wzrostowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, szytka 50g, miodom 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.	Krupnik 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix wazryw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, jajo got. 1 szt., twaróg z ziołami 70g, melon 100g, mix siał z oliwy virgin 5g	en 2165,2 kcal, B 94,1 g T 8,91 g W 278,1 g NK 129,4 g Bt 28,5 g sól 4,6 g cukry 90,1 g
niskosolowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, szytka 50g, miodom 50g, ser biały 70g, pasta z kurczaka gotowanego 50g, pomidor 70g, jablko 1 szt.		Jak lekkostrawna bez soli		Kawa zbożowa z mlekiem 2%, cukrem 200ml, chleb zw. 120g, maslo 82% tl. 15g, szytka z piersi kurczaka 50g, kiełbasa krakowska parzona 50g, melon 100g, mix siał z oliwy virgin 5g	en 2669,5 kcal, B 96,4 g T 8,63 g W 289,1 g NK 131,2 g Bt 31,5 g sól 6,4 g cukry 109,2 g
dzieci starsze	Makaron na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 120g, maslo 82% 15g, szytka 50g, ser Hochland 2 pl., dżem 1 szt., jablko 1 szt., pomidor 70g	Herkulaki 25g	Zupa ogórkowa 300ml, kasza perzak 200g, smażony kulek mielony wpy. 90g, ser z białej kapusty z marchewki i poroni w sosie ziołowym 150g, mix wazryw na parze 150 ml, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2%, cukrem 200ml, chleb zw. 120g, maslo 82% tl. 15g, szytka z piersi kurczaka 50g, kiełbasa krakowska parzona 50g, melon 100g, mix siał z oliwy virgin 5g	en 2399,9 kcal, B 94,5 g T 7,71 g W 283,1 g NK 128,4 g Bt 28,8 g sól 5,6 g cukry 95,2 g
culkryzowa	Kawa zbożowa, bez cukru 200ml, chleb zw. 100g, mix tl. 10g, szytka 50g, ser biały 70g, (cukrzyzowa białej) pasta z kurczaka 50g, ser biały 70g) pomidor 70g, liść salny	kalafior gotowany 100g	Krupnik 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix wazryw na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok pomidorowy 150 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2%, cukrem 200ml, chleb zw. 100g, mix tl. 10g, konserwa szałwiarska 50g, twaróg z ziołami 70g, cukrzyzowa białej- jajo gotowane 1szt, ogorek 70g, mix siał z oliwy virgin 5g	en 2319,6 kcal, B 94,2 g T 7,01 g W 280 g NK 128 g Bt 28,3 g sól 5,6 g cukry 92,1 g
wzrostowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, szytka 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix wazryw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, konserwa szałwiarska 50g, twaróg z ziołami 70g, melon 100g, mix siał z oliwy virgin 5g	en 2319,6 kcal, B 94,2 g T 7,01 g W 280 g NK 128 g Bt 28,3 g sól 5,6 g cukry 92,1 g

dzieci bezmleczna	Makaron na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60,masło orzechowe 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g,jabłko 1 szt.	Mas owoceowy 1 szt., 4 ciupski kukurydziane 18g	Krupnik 200ml, kasza pęczak 100g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 60g, mix warzyw na patrze 600g, kompot owoceowy 200 ml	Sól owoceowy 150 ml	Kawa zherz 200ml, chleb zw 60g, jajko got. 1 szt., deser jogowy 1 szt., melon 100g, mix sałat z oliwą 100g 5g	en 1159,5 kcal, B 60,1 g T 41,6 g W 179,9 g NK1 12,4 g B1 14,9 g sól 5,8 g cukry 52,5 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, ser biały półtłusty 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.	Mas owoceowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana ze smętana 300ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owoceowy 200ml	Sól owoceowy 150 ml	Herbata 200ml, mix tl. 10g, jajko got. 1 szt, twaróg ziołowy 50g, warle ryżowe 4szt, melon 100g, mix sałat z oliwą 100g 5g	en 2265,2 kcal, B 94,2 g T 67,1 g W 284,1 g NK1 25,5 g B1 30,9 g sól 4,7 g cukry 94,1 g
przy niedokrwistościach	Makaron na mleku 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 120g, mix tl. 15g, szynkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.	chleb mrozowy 80g, mix tl. 10g, kiebasa krakowska 50g, kurczak 50g, ogórek kiszony 1 szt.	Krupnik 300ml, kasza pęczak 200g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 130g, mix warzyw na patrze 130g, kompot owoceowy 200ml		Kawa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 120g, mix tl. 15g, konserwa suwińska 30g, twaróg z ziołami 70g, melon 100g, mix sałat z oliwą 100g 5g	en 2419,6 kcal, B 98,2 g T 78,1 g W 283,5 g NK1 29,5 g B1 29,5 g sól 5,8 g cukry 93,1 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:
en - wartość energetyczna
B – białko ogółem
T – tłuszcz
W – węglowodany ogółem
NK1 – nasyczone kwasy tłuszczowe
B1 – białnik
sól – sól
cukry - cukry

Wykaz składników aktywnych w ładowności w dn. środa 1
Mleko (lecznie i laktoza) – makaron na mleku, mix tl., masło 82%, kawa zbożowa, pasta twarogowo-ryżna, ser biały, twarógek ziołowy, herbatniki, szynkowa, ser Hochland
Zboża zawierające gluten – zupa mleczna, pieczywo, zupa krupnik, ogórkowa, koliet mielony WP, pulpet indyzy, kawa zbożowa, kawa zbożowa z mlekiem, szynkowa, kiebasa krakowska, konserwa suwińska
Seler – zupy obiadowe; krupnik, ogórkowa, szynkowa, kiebasa krakowska, konserwa suwińska
Soja i produkty pochodne – warle ryżowe, szynkowa, kiebasa krakowska, konserwa suwińska, deser sojowy
Gorczyca - szynkowa, kiebasa krakowska, konserwa suwińska
Jaja – herbatniki, koliet mielony, pulpet, jajko gotowane
Ryby – pasta twarogowo-ryżna
Orzechy – masło orzechowe