

PIĄTEK 2 SZPITAL SEJNY 10.05.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Placki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1 szt., dżem 1 szt., ser Hochland z pl., pomidor 70g, gruszka 1 szt.		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz smażony z sezamem i koprem, sur z kapusty białej 150g, sur. z buraczków 150g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż z mlektem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 30, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, ser biały półtłusty 70g, ser żółty 50g, marchew z chrzanem 70g, jabłko 1 szt.	en 2383,8 kcal, B 85,0 g T 87,9 g W 365,7 g NKT 37 g Bt 28,2 g sól 6,6 g cukry 109,1 g
lekkostrawna	Placki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, jajo gotowane 60g, dżem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlektem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, twaróg z ziołami 70g, miód 1 szt, liść salaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g	en 2176,9 kcal, B 99,5 g T 73,5 g W 305,1 g NKT 26,1 g Bt 29,3 g sól 5,2 g cukry 98,6 g
papkowata	Placki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, pasta z jaja z masłem 50g, ser biały 70g, dżem 1 szt., pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g)	en 1300,5 kcal, B 64,3 g T 49,7 g W 192,3 g NKT 14,4 g Bt 16,4 g sól 4,4 g cukry 54,9 g
dzieci do lat 3	Placki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%), jajo gotowane 1 szt., ser biały 30g, dżem 1 szt., pomidor 70g, gruszka 1 szt.	Galaretki owocowe 150g, jabłko 1 szt.	Pomidorowa z ryżem 200ml, kasza jęczmienna 100g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 60g, marchewka na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Biskopki 15g, mus owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%) 10g, serek waniliowy 1 szt., ser żółty 30g, jabłko 1 szt., pomidor koktajlowy 20g	en 2266,9 kcal, B 99,6 g T 73,5 g W 307,1 g NKT 26,2 g Bt 29,4 g sól 5,3 g cukry 100,2 g
wyzłodowa	Placki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, jajo gotowane mielone 1 szt., dżem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.	Sok owocowy 150 ml	Pomidorowa białym 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biskopki 30g	Kawa zboż z mlektem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, twaróg z ziołami 70g, fiolki z kurczaka gotowany 50g, miód 1 szt, liść salaty, jabłko 1 szt., pomidor koktajlowy 20g	en 2156,9 kcal, B 99,5 g T 73,4 g W 299,7 g NKT 26,1 g Bt 29,3 g sól 5 g cukry 96,6 g
miskosodowa	Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna, bez soli			
dzieci starsze	Placki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1 szt., dżem 1 szt., ser Hochland z pl., pomidor 70g, gruszka 1 szt.	Galaretki owocowe 200g, jabłko 1 szt.	Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 200g, dorsz smażony z sezamem i koprem, sur z kapusty białej 150g, sur. z buraczków 150g, kompot owocowy 200 ml	Biskopki 30g, mus owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlektem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, ser biały 70g, ser żółty 50g, liść salaty, jabłko 1 szt., pomidor koktajlowy 20g	en 2649,3 kcal, B 101,3 g T 87,4 g W 330,7 g NKT 37,9 g Bt 35 g sól 6,7 g cukry 119,1 g

kultryzowana	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, ogorek 70g, pomidor 70g	Sok pomidorowy 150 ml	Pomidorowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, sur z kapsuły biały 120g, sur z marchewki 120g, kompot owocowy b/c 200ml	kefir 1 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, twarozek z zieleni 70g, liść sałaty, sałatka ryżowa z tunczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g	en 2350,9 kcal, B 102,2 g T 79,5 g W 325,1 g NKT 29,1 g Bt 29,7 g sól 5,8 g cukry 56,6 g
wątrobowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, białka z 2 jaj, dzem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.	chleb razowy 80g, mix owocowy 150 ml, jablko 1 szt.	Pomidorowa bez sm 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, twarozek z zieleni 70g, miód 1 szt, liść sałaty, sałatka ryżowa z tunczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g	en 2096,9 kcal, B 99,4 g T 64,5 g W 304 g NKT 25,1 g Bt 29,3 g sól 5,1 g cukry 97,6 g
dzieci bezmleczna	Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, jajo gotowane 1 szt., dzem 1 szt., masłko orzechowe 50g, gruszka 1 szt., pomidor 70g	Sok owocowy 150 ml, jablko 1 szt.	Pomidorowa bez smie 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 16g	Kawa zboż. 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, hummus 50g, miód 1 szt, liść sałaty, deser sojowy 1 szt., pomidor koktajlowy 20g	en 1298,5 kcal, B 64,3 g T 49,1 g W 192 g NKT 13,1 g Bt 16 g sól 4,2 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, jajo gotowane 60g, dzem 1 szt., ser biały 70g, gruszka 1 szt., pomidor 70g	Sok owocowy 150 ml	Pomidorowa 300ml, ziemniaki 200g dorsz gotowany 50g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Waflle ryżowe 2szt., mus owocowy 1 szt.	Herbata 200ml, waflle ryżowe 4szt., mix tl 10g, twarozek z zieleni 70g, filet z kurczaka gotowany 50g, miód 1 szt, liść sałaty, jablko 1 szt., pomidor koktajlowy 20g	en 2206,9 kcal, B 99,5 g T 73,4 g W 302,7 g NKT 26,2 g Bt 30,3 g sól 5 g cukry 98,6 g
przy niedokrwistościach	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, jajo gotowane 1szt, dzem 1 szt., ser Hochland 2 pl, gruszka 1 szt., pomidor 70g	chleb razowy 80g, mix tl 10g, ser białk. 50g, ogorek 70g	Pomidorowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb razowy 90g, bułka pszenna 1szt mix tl 15g, twarozek z zieleni 70g, miód 1 szt, liść sałaty, sałatka ryżowa z tunczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g	en 2446,3 kcal, B 99,8 g T 86,5 g W 332,8 g NKT 28,8 g Bt 30,5 g sól 5,6 g cukry 102,1 g

Uwaga: Wykaz składników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
- B - białko ogółem
- T - tłuszcz
- W - węglowodany ogółem
- NKT - nasycone kwasy tłuszczowe
- Bt - błonnik
- sól - sól
- cukry - cukry

Wykaz składników alergennych w nadtopsiście Piatek II

- Mleko (łączenie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, zupa pomidorowa ze śmietaną, mix tl, masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, ser biały półtłusty, jogurt naturalny, serek waniliowy, ser żółty
- Zboża zawierające gluten – pieczywo, bułka, płatki owsiane na mleku, dorsz smażony, dorsz w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, biszkopty
- Seler - zupa pomidorowa, hummus
- Jajka - jajo got., dorsz smażony, pulpet rybny w sosie koperkowym, biszkopty
- Ryby - dorsz smażony, dorsz w sosie koperkowym, sałatka ryżowa z tunczykiem
- Soja i produkty pochodne - waflle ryżowe, seras sojowy, hummus
- Gorczyca - sur. z białej kapusty, hummus
- Serami - hummus