

ŚRODA 2 SZPITAL SEJNY 08.05.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek		Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix tl. 15g, paszlet 50g, serulek 1 szt., zółty ser 30g, pomidor koktajlowy 10g, liść sałaty, pomarańcza 100g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, babka ziemniaczana 250g, surówka z kiszzonej kapusty 150g, sur. z marchewki z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 200ml, chleb wz. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1 sztuka, dżem 1 szt., szynka białka 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2566,6 kcal, B 90,8 g T 99,6 g W 323,1 g NKT 35,8 g bl 31 g sól 6,5 g cukry 95,4 g
lekkostrawna	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, paszlet 50g, polędwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, ser biały półtłusty 70g, szynka białka 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2245,3 kcal, B 105,3 g T 75,1 g W 309,9 g NKT 29,1 g bl 26,3 g sól 5,2 g cukry 99,5 g
papkowata	Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), paszlet 50g, polędwica drobiowa mielona 50g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, ser biały półtłusty 70g, szynka białka 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2245,3 kcal, B 105,3 g T 75,1 g W 309,9 g NKT 29,1 g bl 26,3 g sól 5,2 g cukry 99,5 g
dzieci do lat 3	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, paszlet 30g, polędwica drobiowa 30g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	budyń 150ml, herbatniki 25g	Ryżowa ze śmietaną 200ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem, 200ml, bułka pszenna 1 szt, masło (82%) 10g, ser biały półtłusty 30g, szynka białka 30g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 1358,5 kcal, B 63,6 g T 48,8 g W 189,7 g NKT 13,5 g bl 15,6 g sól 4 g cukry 33,9 g
wrzodowa	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, paszlet 50g, polędwica drobiowa mielona 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	Herbatniki 25g	Ryżowa bez śmietany 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	napój owocowy 150ml	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, mix tl. 10g, ser biały półtłusty 70g, szynka białka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2345,3 kcal, B 105,4 g T 48,8 g W 189,7 g NKT 13,5 g bl 15,6 g sól 4 g cukry 107,8 g
niskosodowa	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, pasta z gotowanego karczaka 30 g, jajo gotowane 1 szt., liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, ser biały półtłusty 70g, sechab gotowany 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2065,3 kcal, B 104,3 g T 67,1 g W 295,7 g NKT 26,1 g bl 26,3 g sól 4,5 g cukry 95,5 g
dzieci starsze	Plaki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt, masło (82%) 5g, paszlet 50g, polędwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	budyń 250ml, herbatniki 25g	Ryżowa ze śmietaną 300 ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt, masło (82%) 5g, ser biały półtłusty 70g, szynka białka 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2435,3 kcal, B 107,4 g T 76,2 g W 322,9 g NKT 29,5 g bl 26,6 g sól 5,4 g cukry 110,8 g

cukrzykowa	kawa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g mix tl.10g, pasztecik 50g, polewka drobiowa 50g, kisiel sałaty, ogórek 70g, cukrzyca bez soli - pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajko 1 szt.	Chleb razowy 30g, krakowska 20g	Ryzowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie własnym 60 g, sur z kiszonej kapuszy 120g, marchewka z pestkami słonecznika 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	sok pomidorowy 150 ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, jajko gotowane 1 sztuka, szynka barmnika 50g, ogórek kiszony 70 g, pomidor 70g	en 2308,3 kcal, B 106,3 g T 74,1 g W 299,9 g NKT 28,1 g bl 26,3 g sól 5,1 g cukry 51,5 g
wątróbowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., pasztecik 50g, polewka drobiowa 50g, kisiel sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g		Ryzowa bez śmietany 300ml, makaron z serem i przazonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot 200ml		Kawa zboż z makiem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, ser biały półtłusty 70g, szynka barmnika 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2185,3 kcal, B 105,3 g T 65,1 g W 286,1 g NKT 29 g bl 26 g sól 5 g cukry 96,5 g
dzieci bezmleczna	Płatki owsiane na mleku rosofimm 300 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, krakowska 50g, polewka drobiowa 50g, kisiel sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	Chrupki kukurydziane 16g, mus owocowy 1 szt.	Ryzowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie własnym 60 g, surówka z kiszonej kapuszy 120g, sur z marchewki 120g/ dzied. banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., jajko got. 1 szt., szynka barmnika 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 1257,5 kcal, B 61,1 g T 40,3 g W 179,5 g NKT 11,4 g bl 15,1 g sól 3,3 g cukry 53,7 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, pieczywo bezglutenowe 90g, mix tl.10g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajko 1 szt., kisiel sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	Wafile ryżowe 2szt.	Ryzowa 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, sur z kiszonej kapuszy 120g, sur z marchewki 120g, kompot 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafile ryżowe 4szt., mix tl.10g, ser biały półtłusty 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2055,3 kcal, B 100,3 g T 66,1 g W 299,9 g NKT 24,4 g bl 27,8 g sól 4,5 g cukry 99,5 g
przy niedokrwistościach	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, mix tl.15g, pasztecik 50g, polewka drobiowa 50g, kisiel sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	chleb razowy 80g, mix tl.10g, kurczak got. 60g, ogórek 70g	Ryzowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i przazonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, szynka barmnika 50g, jajko gotowane 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2654,7 kcal, B 110,1 g T 91,1 g W 103,1 g NKT 26,5 g bl 37,1 g sól 5,9 g cukry 104 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
- B – białko ogółem
- T – tłuszcz
- W – węglowodany ogółem
- NKT – nasycone kwasy tłuszczowe
- bl – białnik
- sól – sól
- cukry - cukry

Wykaz składników alegramnych: w jadłospisie w dn. Środa II

Mleko (łącznie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, zupa ryżowa, masło 82%, mix tl., kawa z makiem, budyn, ser biały półtłusty, pasztecik, krakowska, makaron z serem i jabłkiem, babka ziemniaczana, ser żółty, polewka drobiowa
Zboża zawierające gluten- pieczywo, kawa inka z makiem, herbatniki, kawa zbozowa, makaron z serem i jabłkiem, babka ziemniaczana, schab w sosie własnym, pasztecik, krakowska, serdelek, polewka drobiowa, szynka barmnika
Sól i produkty pochodne – wafile ryżowe, pasztecik, krakowska, serdelek, polewka drobiowa, szynka barmnika
Gorczyca- wędliny: pasztecik, krakowska, serdelek, polewka drobiowa, szynka barmnika
Jajko – jako got. 1 szt., babka ziemniaczana,