

NIEDZIELA 1 SZPITAL SEJNY 19.05.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 1.5g, twaróg z papryką i ziołami 70g, soppocka 50g, liść sałaty, dzem 1 szt., ogórek 70g		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza gryczana 160g, smażony schabowy w p. panierowany 90g, sur. z kapusty kiszony 50 g, kalafior z parzy 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 1.5g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser żółty 50g, liść sałaty, sałatka jarzynowa 80g	en 2397,7 kcal, B 108,0 g T 90,2 g W 316,20 g NKT 32,9 g Bt 22,8 g sól 5,7 g cukry 74,2 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 1.0g, twaróg ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, soppocka 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur. z kapusty pekińskiej 120g, kalafior z parzy 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl. 1.0g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2407,3 kcal, B 114 g T 73,4 g W 313,2 g NKT 28,1 g Bt 30,2 g sól 4,9 g cukry 72,3 g
paklowata	Jak lekkostrawna - chleb zwykły 90g, twaróg ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, soppocka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalafior gotowany 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl. 1.0g, kiełbasa szynkowa drobiowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2405,3 kcal, B 114 g T 73,1 g W 332,5 g NKT 28 g Bt 31,2 g sól 4,9 g cukry 74,3 g
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw. 60g, kawa zbożowa 200ml, twaróg ze śmietaną, cukrem i cynamonem 30g, półczerwca soppocka 30g, jabłko 1 szt, liść sałaty	wafle ryżowe 2 szt., pomarańcza 100g	Zupa z zielonego groszku 200ml, kasza jęczmienna 100g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalafior gotowany 60g, kisiel 200ml	Biszkopcy 15g, sok owocowy 100 % 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw. 60g, kiełbasa szynkowa drobiowa 30g, ser żółty 30g, liść sałaty, pomidor 70g	en 1208,4 kcal, B 66,6 g T 49,6 g W 200,3 g NKT 13,5 g Bt 15,2 g sól 3,6 g cukry 89,6 g
wzrostowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 1.0g, twaróg ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, soppocka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalafior gotowany 120g, kisiel 200ml	biszkopcy 20g	Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl. 1.0g, kiełbasa szynkowa drobiowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2497,6 kcal, B 114,1 g T 73,4 g W 316,2 g NKT 28,1 g Bt 30,3 g sól 4,9 g cukry 75,3 g
niskosolowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 1.0g, twaróg ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty		Jak lekkostrawna, bez soli			en 2367,3 kcal, B 114 g T 70 g W 312,1 g NKT 28,1 g Bt 30,2 g sól 4,3 g cukry 72 g

	dzieci starsze	Kasza manna na mleku 2% 300ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, twarozek ze smietana, cukrem i cytrynami 70g, polkwica sopočka 50g, jablko 1 szt, lisc salaty	wafle ryzowe 2 szt., pomarańcza 100g	Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jeczmienna 200g, smazony schabowy wp. panierowany 90g, sur. z kapsusy pekinijskiej 150 g, kalafior z pary 150g, kisiel 200ml	Biszkopty 30g, sok owocowy 100 % 1 szt.	Kawa zboz z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, kiebasa szynkowa drobiowa 50g, ser zely 50g, lisc salaty, pomidor 70g	en 2603 kcal, B 115,2 g T 89,9 g W 34,1 g NKT 32,9 g Bt 33,1 g sól 5,8 g cukry 77,2 g			
	cukrzykowa	Kawa zbozowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, twarozek z papryka i ziolami 70g, sopočka 50g, lisc salaty, ogorek 70g	chleb razowy 30g, szynkowa 30g	Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jeczmienna 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur. z kapsusy kiszonej 120g, kalafior gotowany 120g, kisiel bez cukru 200ml	sok pomidorowy 150 ml	Kawa zboz bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, kiebasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2457,3 kcal, B 115,5 g T 74,4 g W 31,6 g NKT 28,2 g Bt 27,9 g sól 5 g cukry 49 g			
	wartobowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 90g, t twarozek ze smietana, cukrem i cytrynami 70g, sopočka mielona 50g, jablko gotowane 1szt., lisc salaty		Zupa z zielonego groszku b/śm 200ml, kasza jeczmienna 100g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur. z kapsusy pekinijskiej 60g, kalafior gotowany 60g, kisiel 200ml		Kawa zboz z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90g, kiebasa szynkowa drobiowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2317,3 kcal, B 114 g T 63,4 g W 31,3 g NKT 27,1 g Bt 30,2 g sól 4,8 g cukry 72,3 g			
	dzieci bezmleczna	Kasza manna na mleku roslinym 200 ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 60g, schab gotowany 50g, maslo orzechowe 50g, jablko 1szt., lisc salaty	Sok owocowy 150 ml, pomarańcza 100g		Chrupki kukurydziane 16g	Kawa zboz z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, hummus 50g, schab gotowany 50g, pomidor 70g, deser sojowy 1 szt.	en 1003,9 kcal, B 65,4 g T 48,9 g W 20,3 g NKT 13,1 g Bt 14,6 g sól 3,1 g cukry 90,7 g			
	bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, twarozek ze smietana, cukrem i cytrynami 70g, schab gotowany 50g, jablko 1szt., lisc salaty	Sok owocowy 150 ml	Zemiaczana 300ml, ziemniaki 200g, filet gotowany 60 g, kalafior gotowany 120g, ogorek w sosie ziolowym 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafle ryzowe 4szt., mix tl. 10g, schab wp. 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2367,3 kcal, B 114 g T 70 g W 31,2 g NKT 28,1 g Bt 30,2 g sól 4,3 g cukry 72 g			
	przy niedokrwistościach	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 120g szt., mix tl. 5g, twarozek ze smietana, cukrem i cytrynami 70g, sopočka 50g, jablko 1szt., lisc salaty	chleb razowy 80g, mix tl. 10g, szynkowa 50g, pomidor 70g	Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jeczmienna 200g, filet kurczęcy gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur. z kapsusy pekinijskiej 150g, kalafior z pary 150g, kisiel 200ml		Kawa zboz z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, kiebasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2507,3 kcal, B 115,2 g T 75,4 g W 31,6 g NKT 28,2 g Bt 30,9 g sól 5 g cukry 75,3 g			

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

bf - błonnik

sól - sól

cukry - cukry

Wykaz składników alergennych: w jadalospisie w dn. Niedziela 1:

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, mix tł., masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z papryką i ziołami, twarożek ze śmietaną i cukrem, ser biały, ser żółty, kefir

Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, rosół z makaronem, kawa zbożowa,

szynkowa drobiowa, sopocka, schabowy wp, filet w sosie, biskopki

Seler-zupa z zielonego groszku szynkowa drobiowa, sopocka

Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, szynkowa, sopocka, deser sojowy

Gorzyczka- szynkowa, sopocka

Jajko – jajko gotowane, biskopki, schabowy wp.

Sezam- hummus

Orzechy – masło orzechowe