

# PIĄTEK 1 SZPITAL SEJNY 17.05.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, ser topiony 50g, ser żółty 50g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., papryka 70g		Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, smażony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trojkaąt Hochland 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	en 2766,5 kcal, B 105,3 g T 102,7 g W 387,7 g NKT 34 g Bt 32,4 g sól 5,5 g cukry 87,8 g
lekkostrawna	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, jajko gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g		Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twaróg ziółowy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	en 2416,6 kcal, B 119,1 g T 86,2 g W 357,2 g NKT 27,5 g Bt 30,1 g sól 4,8 g cukry 86,1 g
parpkowata	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, jajko gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g		Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 100g, smażony dorsz w jajku 60g, marchewka gotowana 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, twaróg ziółowy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	en 1270,5 kcal, B 81,3 g T 51,3 g W 183,5 g NKT 17,1 g Bt 15,9 g sól 2,9 g cukry 50,5 g
dzieci do lat 3	Ryz na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, masło (82%/) 10g, bułka pszenna 1 szt., pasta jagieczna 30g, ser biały 30g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galettka owocowa 200g	Kalafiorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 15g, gruszką 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%/) 10g, bułka pszenna 1 szt., ser biały półtłusty 30g, ser trojkaąt Hochland 1 szt., dzem 1 szt., liść sałaty	en 2517,7 kcal, B 119,3 g T 86,3 g W 359,5 g NKT 27,6 g Bt 31,2 g sól 4,9 g cukry 89,2 g
wrzodowa	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, jajko gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., mix sałat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kalafiorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 30g	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twaróg ziółowy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	en 2370,4 kcal, B 119 g T 85,1 g W 355,1 g NKT 27,5 g Bt 28,6 g sól 4,4 g cukry 84,1 g
mikrosodowa	Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twaróg ziółowy 70g, schab gotowany 50g, dzem 1 szt., liść sałaty	en 2732,4 kcal, B 120,7 g T 87,6 g W 379,4 g NKT 30,3 g Bt 39 g sól 4,8 g cukry 94,3 g
dzieci starsze	Ryz na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82%/ tl. 15g, jajko gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galettka owocowa 200g, gruszką 1 szt.	Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, smażony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 30g	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., masło 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trojkaąt Hochland 2 szt., dzem 1 szt., liść sałaty	en 2732,4 kcal, B 120,7 g T 87,6 g W 379,4 g NKT 30,3 g Bt 39 g sól 4,8 g cukry 94,3 g

							en 2306,7 kcal, B 119,3 g T 86,3 g W 357,3 g NKT 27,5 g Bj 29,8 g sól 4,9 g cukry 52,4 g
<b>cukrzykowa</b>	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl.10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, papryka 70g, mix salat 5 g	Kefir 1 szt.	Kalafiorowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, sur. z kiszonej kapusty z jabłkiem 120g, kompot owocowy b/c 200ml	Sok pomidorowy 150 ml cukrz bez soli -	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl.10g, twaróg żółty 70g, sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty (cukrzykowa b/ soli kurzak gotowany 50g)		en 2327,7 kcal, B 119 g T 77,2 g W 357,2 g NKT 26,5 g Bj 30,2 g sól 4,9 g cukry 86,2 g
<b>wątrobowa</b>	Ryz na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., białka z 2 jaj, ser biały 70g, miód 1 szt, jabłko gotowane 1 szt., mix salat 5 g		Kalafiorowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2%, 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, twaróg żółty 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty		en 1183,5 kcal, B 81 g T 49,4 g W 183,2 g NKT 16,3 g Bj 14,2 g sól 2,8 g cukry 48,2 g
<b>bezmleczna/ dzieci bm</b>	Ryz na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., jajo gotowane 1 szt., hummus 70g, miód 1 szt, jabłko 1 szt., mix salat 5 g	Sok owocowy 150 ml + gruszka 1 szt.	Kalafiorowa bez smietany 200ml, kasza jęczmienna 100g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 60g, kalafior na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 16g	Kawa zboż. 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło orzechowe 50g, schab gotowany 50g, liść sałaty, dzem 1 szt.		en 2210,4 kcal, B 116,2 g T 85,1 g W 352,1 g NKT 27,5 g Bj 29,6 g sól 4,5 g cukry 88,8 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryz na mleku 2%, 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt, jabłko 1 szt., mix salat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kalafiorowa 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze 60g, sur. z marchewki 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Waflle ryżowe 2szt	Herbata 200ml, waflle ryżowe 4szt., mix tl.10g, masło orzechowe 50g, schab gotowany 50g, liść sałaty, dzem 1 szt.		en 2566,6 kcal, B 121,1 g T 87,1 g W 359 g NKT 27,6 g Bj 32,1 g sól 4,9 g cukry 89,1 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Ryz na mleku 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt, mix tl.15g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt, jabłko 1 szt., mix salat 5 g	chleb razowy 80g, mix tl. 10g, jajo got. 1szt., papryka 50g	Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 150g, kalafior na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt, mix tl.15g, twaróg żółty 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty		

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

Bj - błonnik

sól - sól

cukry - cukry

**Wykaz składników alergennych: w jadłospisie w dn. piątek 1.**

Mleko (raznie z lakozą) – ryż na mleku, zupa obiadowa, kalafiorowa, szczawowa, mix tl., masło 82%, kawa z mlekiem, ser topiony, ser biały, ser Hochland, twaróg żółty, ser żółty

Zboża zawierające gluten- szczawowa, kalafiorowa, pieczywo, kasza jęczmienna, dorsz smażony, dorsz na parze w sosie, biszkopty, kawa zbożowa z mlekiem, szynkowa,

Seler- zupa kalafiorowa, szczawowa, szynkowa

Soja i produkty pochodne – waflle ryżowe, deser sojowy

Jajo – jajo got., biszkopty, pasta jajeczna, dorsz w jajku

Ryby- dorsz w jajku, dorsz na parze, sałatka z tuńczykiem

Orzechy – masło orzechowe Sezarn- hummus