

# ŚRODA 2 SZPITAL SEJNY 22.05.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek		Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłka
<b>ogólna</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł: 5g, paszeta 50g, ser: 50g, serek: 1 szt., żółty ser 30g, pomidor koktajlowy 10g, liść sałaty, pomarańcza 100g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, bakła 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 tł: 15g, jajo gotowane 1 sztuka, dżem 1 szt., szynka białka 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2483,9 kcal, B 89,9 g T 97,1 g W 376,8 g NKT 35,8 g bl 29 g sól 6,5 g cukry 95,4 g
<b>lekkostrawna</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł: 10g, paszet 50g, poledwica drożdżowa 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 tł: 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
<b>papkowata</b>	Jak lekkostrawna (chleb zw: 90g), paszet 50g, poledwica drożdżowa 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 tł: 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
<b>dzieci do lat 3</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, paszet 30g, poledwica drożdżowa 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 53,9 g
<b>wrzodowa</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt, mix tł: 10g, paszet 50g, poledwica drożdżowa mielona 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	Herbatniki 25g	Ryżowa bez śmietany 200ml, 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 tł: 10g, ser biały półtłusty 70g, szynka białka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2345,3 kcal, B 105,4 g T 75,2 g W 319,9 g NKT 29,2 g bl 26,4 g sól 5,3 g cukry 107,8 g
<b>niskosodowa</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt, mix tł: 10g, pasta z gotowanego kurczaka 50 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 tł: 10g, ser biały półtłusty 70g, schab 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
<b>dzieci starsze</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1 szt, masło (82%) 15g, paszet 50g, poledwica drożdżowa 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%) 15g, 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

<b>ciukrzykowa</b>	kawa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g mix tl. 10g, pasztet 50g, polewka drobiowa 50g, lisé sady, ogórek 70g, ciukrzyc bez soli - pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajo 1 szt.	Chleb razowy 30g, Krakowska 20g	Ryzowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie wlasnym 60 g, sur z kiszzonej kapusty 120g, marchewka z pestkami slonecznika 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	wafle ryzowe 2 szt.	Kawa zboz bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, jajo 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 sl 5,1 g cukry 51,5 g
<b>watrobowa</b>	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, bulka pszenna 1 szt., chleb 1szt., pasztet 50g, polewka drobiowa 50g, lisé sady, pomaraneczka 100g, pomidor koktajlowy 10g		Ryzowa bez smietany 300ml, makaron z serem i przazonymi jablkami 160g, banan 1 szt., kompot 200ml		Kawa zboz z makiem 2% 200ml, bulka pszenna 1szt., chleb zw 60g, ser biały półtusty 70g, szynka barmnika 50g, jablko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2185,3 kcal, B 105,3 g T 63,1 g W 286,1 g NKT 29 g bl 26 g sl 5 g cukry 96,5 g
<b>dzieci bezmleczna</b>	Plaki owsiane na mleku roslinym 300 ml, kawa zbozowa 200ml, bulka pszenna 1 szt., chleb zw 60g, krakowska 50g, polewka drobiowa 50g, lisé sady, pomaraneczka 100g, pomidor koktajlowy 10g	Chrupki kukurydziane 16g, mus owocowy 1 szt.	Ryzowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie wlasnym 60 g, surówka z kiszzonej kapusty 120g, sur z marchewki 120g/ dzeci banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboz 200ml, chleb zw 60g, bulka pszenna 1szt., jajo got. 1 szt., szynka barmnika 50g, jablko 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 sl 3,3 g cukry 53,7 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, pieczywo bezglutenowe 90g, mix tl. 10g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajo 1 szt., lisé sady, pomaraneczka 100g, pomidor koktajlowy 10g	Wafle ryzowe 2szt.	Ryzowa 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, sur z kiszzonej kapusty 120g, sur z marchewki 120g, kompot 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryzowe 4szt., mix tl. 10g, ser biały półtusty 70g, schab gotowany 50g, jablko 1 szt., pomidor 70g	en 2055,3 kcal, B 100,3 g T 66,1 g W 299,9 g NKT 24,1 g bl 27,8 g sl 4,5 g cukry 99,5 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, chleb zw 90g, bulka pszenna 1szt, mix tl. 15g, pasztet 50g, polewka drobiowa 50g, lisé sady, pomaraneczka 100g, pomidor koktajlowy 10g	chleb razowy 80g, mix tl. 10g, kurczak got. 60g, ogórek 70g	Ryzowa ze smietana 300ml, makaron z serem i przazonymi jablkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboz z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 90g, bulka pszenna 1 szt, mix tl. 15g, szynka barmnika 50g, jajo gotowane 1 szt., jablko 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 sl 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 – błonnik
- sl – sól
- cukry - cukry

**Wykaz składników alergennych: w. Iadnoszisie w dn. Sroda 11**

Mleko (łącznie z laktozą) – Plaki owsiane na mleku, zupa ryżowa, masło 82%, mix tl., kawa z makiem, budyni, ser biały półtusty, pasztet, Krakowska, makaron z serem i jabłkiem, babka ziemniaczana, ser żółty, polewka drobiowa  
Zboża zawierające gluten- pieczywo, kawa inka z makiem, herbata inki, kawa zbozowa, makaron z serem i jabłkiem, babka ziemniaczana, schab w sosie wlasnym, pasztet, Krakowska, serdelek, polewka drobiowa, szynka barmnika  
Soja i produkty pochodne – wafle ryzowe, pasztet, Krakowska, serdelek, polewka drobiowa, szynka barmnika  
Gorczyca- wędliny, pasztet, Krakowska, serdelek, polewka drobiowa, szynka barmnika  
Jajo – jajo got. 1 szt., babka ziemniaczana,