

# NIEDZIELA 1 SZPITAL SEJNY 02.06.2024

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 15g, twarógzek z papryką i ziołami 70g, soppocka 50g, liść sałaty, dżem 1 szt., ogórek 70g		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza gryczana 160g, smazony schabowy wp. panierowany 90g, sur z kapuszy kiszonej 50 g, kalfior z pary 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl 15g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser żółty 50g, liść sałaty, sałatka jarzynowa 80g	en 2412,8 kcal, B 107,9 g T 92,1 g W 315,4 g NKT 32,9 g Bt 22,7 g sól 5,7 g cukry 74,2 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 70g, soppocka 50g, jabłko 1szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet kurczowy gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur z kapuszy pekińskiej 120g, kalfior z pary 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl 10g, 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
paplowata	Jak lekkostrawna -chleb zwykły 90g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 70g, soppocka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany mielony w sosie marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalfior gotowany 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 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, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 30g, polędwica 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., kalfior gotowany 60g, kisiel 200ml	Biszkozopy 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
wrzodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb zw. 90g, mix tl 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 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., kalfior gotowany 120g, kisiel 200ml	biszkozopy 20g	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 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
niskosodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 70g, soppocka mielona 50g, jabłko 1szt., liść sałaty		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, 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 312,1 g NKT 28,1 g Bt 30,2 g sól 4,3 g cukry 72 g

<b>dzieci starsze</b>	Kasza manna na mleku 2% 300ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, twarozek ze smietana, cukrem i cyranonem 70g, polędwica sopocka 50g, jablko 1 szt., liść salaty	wafle ryzowe 2 szt., pomarańcza 100g	Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 200g, smazony schabowy wp. panierowany 90g, sur. z kapuszy pekinijskiej 150 g, kalafior z pary 150g, kisiel 200ml	Biszkopty 30g, sok owocowy 100 % 1 szt.	Kawa zboz. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 50g, liść salaty, pomidor 70g	en 2603 kcal, B 115,2 g T 89,9 g W 341,1 g NKT 32,9 g Bt 53,1 g sól 5,8 g cukry 77,2 g
<b>cukrzykowa</b>	Kawa zbozowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, twarozek z papryką i ziolami 70g, sopočka 50g, liść salaty, ogórek 70g	chleb razowy 30g, szynkowa 30g	Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur. z kapuszy kiszzonej 120g, kalafior gotowany 120g, kisiel bez cukru 200ml	Wafle ryzowe 2szt.	Kawa zboz. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2457,3 kcal, B 115,5 g T 74,4 g W 316,6 g NKT 28,2 g Bt 27,9 g sól 5 g cukry 49 g
<b>węglowodowa</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 90g, 1 twarozek ze smietana, cukrem i cyranonem 70g, sopočka mielona 50g, jablko gotowane 1szt., liść salaty		Zupa z zielonego groszku b/sm 200ml, kasza jęczmienna 100g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur. z kapuszy pekinijskiej 60g, kalafior gotowany 60g, kisiel 200ml	Chrupki kukurydziane 16g	Kawa zboz. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, kiełbasa szynkowa drobiowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2317,3 kcal, B 114 g T 63,4 g W 313,2 g NKT 27,1 g Bt 30,2 g sól 4,8 g cukry 72,3 g
<b>dzieci bezmleczna</b>	Kasza manna na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 60g, schab gotowany 50g, masło orzechowe 50g, jablko 1szt., liść salaty	Sok owocowy 150 ml, pomarańcza 100g	Ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, filet gotowany 60 g, kalafior gotowany 120g, ogórek w sosie ziolowym 120g, kisiel 200ml		Kawa zboz. z mlekiem 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 203,3 g NKT 13,1 g Bt 14,6 g sól 3,1 g cukry 90,7 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, twarozek ze smietana, cukrem i cyranonem 70g, schab gotowany 50g, jablko 1szt., liść salaty	Sok owocowy 150 ml	Ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, filet gotowany 60 g, kalafior gotowany 120g, ogórek 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 312,1 g NKT 28,1 g Bt 30,2 g sól 4,3 g cukry 72 g
<b>przys niedokrwistościach</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 120g szt., mix tl. 15g, twarozek ze smietana, cukrem i cyranonem 70g, sopočka 50g, jablko 1 szt., liść salaty	chleb razowy 80g, mix tl. 10g, szynkowa 50g, pomidor 70g	Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 200g, filet kurczący gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur. z kapuszy pekinijskiej 150g, kalafior z pary 150g, kisiel 200ml	Kawa zboz. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2507,3 kcal, B 115,2 g T 75,4 g W 316,2 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

bl – błonnik

sól – sól

cukry - cukry

**Wykaz składników alergennych: w iadłospisie w dn. Niedziela 1:**

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, mix tl, masło zbożowa z mlekiem , twaróg z papryką i ziołami, twaróg 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, biszkopty

Seler-zupa z zielonego groszku szynkowa drobiowa, sopocka

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

Gorczyca- szynkowa, sopocka

Jajo—jajo gotowane, biszkopty, schabowy wp.

Sesam- hummus

Orzechy – masło orzechowe