

# PIĄTEK 1 SZPITAL SEJNY 31.05.2024

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 tł. 15g, ser topiony 50g, ser żółty 50g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., papryka 70g		Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, smazony 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 1 szt., mix tł. 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkąt Hochland 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	en 2541,1 kcal, B 86,3 g T 93,5 g W 371,3 g NKT 34 g Bt 32,7 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 tł. 10g, jajo 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 1 szt., mix tł. 10g, twaróg żółty 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
papkowata	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, jajo 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, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, twaróg żółty 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	en 2416,7 kcal, B 119,2 g T 86,2 g W 357,3 g NKT 27,5 g Bt 30,2 g sól 4,9 g cukry 86,2 g
dzieci do lat 3	Ryz na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, bułka pszenna 1 szt., pasta jajeczna 30g, ser biały 30g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galaretki owocowa 200g	Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 100g, smazony dorsz w jajku 60g, marchewka gotowana 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biskopki 15g, gruszka 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, bułka pszenna 1 szt., ser biały półtłusty 30g, ser trójkąt Hochland 1 szt., dzem 1 szt., 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
wzrostowa	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., mix sałat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kalafiorowa bez smiatany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biskopki 30g	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, twaróg żółty 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 29,6 g sól 4,4 g cukry 84,1 g
niskosolowa	Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, twaróg żółty 70g, sokiab 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% tł. 15g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galaretki owocowa 200g, gruszka 1 szt.	Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, smazony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Biskopki 30g	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkąt Hochland 2 szt., dzem 1 szt., liść sałaty	

cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł.10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, papryka 70g, mix sałat 5 g	Kefir 1 szt.	Kafiorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, sur. z hiszanej 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 tł.10g, twarożek ziolowy 70g, sałatka z tuńczykiem 100g, mix sałaty (cukrzykowa b/ sol) kurczak gotowany 50g)	en 2306,7 kcal, B 119,3 g T 86,3 g W 357,3 g NKT 27,5 g bł 29,8 g sól 4,9 g cukry 52,4 g
wętrobowa	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., białka z 2 jaj, ser biały 70g, miód 1 szt, jablko gotowane 1 szt., mix sałat 5 g		Kafiorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 16g	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw.60g, twarożek ziolowy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	en 2327,7 kcal, B 119 g T 77,2 g W 357,2 g NKT 26,5 g bł 30,2 g sól 4,9 g cukry 86,2 g
bezmleczna/ dzieci bim	Ryz na mleku roslinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., jajo gotowane 1szt., hummus 70g, miód 1 szt, jablko 1 szt., mix sałat 5 g	Sok owocowy 150 ml + gruszka 1 szt.	Kafiorowa bez śmietany 200ml, kasza jęczmienna 100g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 60g, kafior na parze 60g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż 200ml, bułka pszenna 1szt., masło orzechowe 50g, sziab gotowany 50g, liść sałaty, dzem 1 szt.	en 1183,5 kcal, B 81 g T 49,4 g W 183,2 g NKT 16,3 g bł 14,2 g sól 2,8 g cukry 48,2 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tł. 10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt, jablko 1 szt., mix sałat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kafiorowa 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze 60g, sur. z marchewki 120g, kafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Wafle ryżowe 2szt	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tł.10g, masło orzechowe 50g, sziab 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 bł 29,6 g sól 4,5 g cukry 88,8 g
przy niedokrwistościach	Ryz na mleku 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.50g, bułka pszenna 1 szt, mix tł.15g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt, jablko 1 szt., mix sałat 5 g	chleb razowy 80g, mix tł.10g, jablko got. 1szt., papryka 50g	Kafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 150g, kafior na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, mix tł.15g, twarożek ziolowy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	en 2566,6 kcal, B 121,1 g T 87,1 g W 359 g NKT 27,6 g bł 32,1 g sól 4,9 g cukry 89,1 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:  
en - wartość energetyczna  
B – białko ogółem  
T – tłuszcz  
W – węglowodany ogółem  
NKT – nasycone kwasy tłuszczowe  
bł – błonnik  
sól – sól  
cukry - cukry

**Wykaz składników alergennych: w Jadslopie w dn. plątek 1.**

Mleko (fajnie z laktazą) – ryż na mleku, zupa obiadowa, kafiorowa, szczawlowa, mix tł., masło 82%, kawa z mlekiem, ser topiony, ser biały, ser Hochland, twarożek ziolowy, ser żółty  
Zboża zawierające gluten – szczawlowa, kafiorowa, pieczywo, kasza jęczmienna, dorsz smażony, dorsz na parze w sosie, biszkopty, kawa zbożowa z mlekiem, szynkowa  
Seler – zupa kafiorowa, szczawlowa, szynkowa  
Soja i produkty pochodne – wafle 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, Sezam – hummus