

SOBOTA 1 SZPITAL SEJNY 01.06.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dotenna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa ciekra 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, ser Hochland 2 pl., jabłko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa 200g, kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jujko 1 szt., krakowska 50 g, ciemnobł. 30g, sur. z marchewki 70g, pomarańcz 100g	en 2130,7 kcal, B 88,2 g T 80,9 g W 293,2 g NKT 29,7 g bł 28,1 g sól 5,5 g cukry 105,0 g
lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z ciekrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, serdelki 1 szt., paszeta 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, melon 100g	en 2278,6kcal, B 89,9 g T 77,3 g W 307,5 g NKT 27 g bł 28,2 g sól 5,3 g cukry 90,4 g
papkowata	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z ciekrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, serdelki mielony 1 szt., paszeta 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g		Jak lekkostrawna, melona		Kawa zboż. z mlekem 2%, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, krakowska melona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2228,6kcal, B 89,9 g T 75,3 g W 302,5 g NKT 26,9 g bł 28 g sól 5,3 g cukry 89,9 g
dzieci do lat 3	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z ciekrem 200 ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, polędwica drobiowa 30g, paszeta 30g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g, melon 100g	Rosół z makaronem 200ml, ziemniaki 100, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana fasolka szparagowa 200g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z ciekrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 10g, krakowska 30g, ser biały 30g, mus owocowy 1 szt.	en 1159,6 kcal, B 66,5 g T 51,1 g W 199,8 g NKT 13,5 g bł 12,2 g sól 3,6 g cukry 89,5 g
wzrostowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z ciekrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, serdelki mielony 1 szt., paszeta 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	Chrupki kukurydziane 16g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka mielone 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż. z mlekem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, krakowska melona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2270,1 kcal, B 90 g T 76 g W 320,3 g NKT 26,1 g bł 27 g sól 5,2 g cukry 89,1 g
miksostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z ciekrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, jog. got. 1 szt., siałki gotowane 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż. z mlekem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, filet kurczecy gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, melon 100g	en 2100,2 kcal, B 88,3 g T 76 g W 306,6 g NKT 25,2 g bł 26,2 g sól 4,9 g cukry 86,5 g
dzieci starsze	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa ciekra 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 15g, ser Hochland 2 pl., polędwica drobiowa 50g, paszeta 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 30g, melon 100g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 250g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa 200g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż. z mlekem 2%, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) tl. 15g, krakowska 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2430,1 kcal, B 92,1 g T 84,1 g W 332,2 g NKT 29,5 g bł 33 g sól 5,4 g cukry 109 g

cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, miks tl. 10g, serdielek 1 szt., paszeta 50g, ogórek 70g, pomidor 70g (cukrz. bis, jajo got. 1 szt., schab gotowany 50g)	chrupki kukurydziane 1g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, gotowana kasolka szparagowa 260g 120g, ogórek kiszony 120g, kisiel b/c 200ml	Kefir 150ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, masło mix 10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, liść sałaty	en 2158,6kcal, B 90 g T 77,4 g W 278,1 g NKT 27 g bł 25,1 g sól 5,5 g cukry 50,4 g
węglowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszczanna 1szt., serdielek mielony 1szt., paszeta 50g, jablko gotowane 1 szt., pomidor 70g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka mielone 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Kefir 150ml	Kawa zboż z mlekiem 2%/200ml, chleb zw. 60g, bułka pszczanna 1szt., krakowska 50 g, marchew z oliwą 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2171,6kcal, B 89,9 g T 67,3 g W 300 g NKT 26,1 g bł 26,1 g sól 5,2 g cukry 78,1 g	
dzieci i dziecierna	Płatki owsiane na mleku nsiłnim 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszczanna 1szt., dzem owocowy 2 szt., pasta warzywna 50g, jablko 1 szt., ogórek 70g	Rosół z makaronem 200ml, ziemniaki 100g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana marchewka 60g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż z cukrem 200ml, bułka pszczanna 1szt, jablko 1 szt., krakowska 50 g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 1089,6 kcal, B 66,4 g T 48,1 g W 192,7 g NKT 11,5 g bł 12,1 g sól 3,2 g cukry 82,5 g	
bergiutenowa	Kw na mleku 2% 250ml, herba 200ml, chleb bergiutenowy 90g, miks tl.10g, jajo got. 1 szt., schab gotowany 50g, jablko 1 szt., ogórek	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, galka młsa indywa 60g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herba 200ml, wafile ryżowe 4 szt., miks tl.10g, fillet kurczecy gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 2108,6kcal, B 88,2 g T 76 g W 306,2 g NKT 25,2 g bł 26,2 g sól 4,9 g cukry 86,4 g	
przy niedokrwistościach	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszczanna 1szt., szynkowa 70g, ser Hochland 2 pl, jablko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Kawa zboż z mlekiem 2%, cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszczanna 1szt., miks tl.15g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 2474,1 kcal, B 90,9 g T 77,4 g W 318,6 g NKT 27,1 g bł 28,1 g sól 5,6 g cukry 100,6 g	

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

Wykaz składników alergicznych w jadalospisie w dn. Sobota 1
 Mleko (faczenie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, mix ti, masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, kefir, jogurt owocowy, ser biały półtłusty, serek Hochland, camembert, paszeta
 Zboża zawierające gluten – płatki owsiane na mleku, pieczywo, rosół z makaronem, szynkowa, paszeta, kawa zbożowa z mlekiem, wędliny, serdielek, krakowska, kawa zbożowa, konserwa suwalska, pasta warzywna
 Seler – rosół z makaronem, szynkowa, serdielek, krakowska, paszeta, pasta warzywna
 Soja i produkty pochodne – wafile ryżowe, szynkowa, serdielek, krakowska, paszeta wp., deser sojowy
 Gorczyca – serdielek, krakowska, szynkowa, paszeta wp.
 Jajo i prod. pochodne – jajo