

ŚRODA 1 SZPITAL SEJNY 29.05.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 15g, szybkowa 50g, ser Hochland 2 pl., dzemi 1 szt., jablko 1 szt, pomidor 70g		Zupa ogórkowa 300ml, kasza pęczak 160g, smażony kofci mielony wop. 90g, sur. z białej kapusty z marchewką i porzem w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbozowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 15g, pasta twarogowa s-włna ze szczyptkami 70g, kiełbasa krakowska parzona 50g, banan 1 szt., mix salatek z oliwy virgin 5g	en 2418,1 kcal, B 90,1 g T 83,3 g W 371,1 g NKt 31,2 g Bt 224,9 g sól 6,3 g cukry 105,2 g
lekciostawna	Makaron na mleku 2% 230 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw. 60g, mix tl. 10g, szybkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zbioz z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 10g, konserwa srawalska 50g, twarozek z ziołami 70g, arbuż 100g, mix salatek z oliwy virgin 5g	en 2319,6 kcal, B 94,2 g T 77,1 g W 280 g NKt 28,4 g Bt 28,3 g sól 5,6 g cukry 92,1 g
ppalkowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, szybkowa mielana 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbioz z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, konserwa srawalska 50g, twarozek z ziołami 70g, arbuż 100g, mix salatek z oliwy virgin 5g	en 2319,5 kcal, B 94,2 g T 77,1 g W 280 g NKt 28,4 g Bt 28,3 g sól 5,6 g cukry 92,2 g
dzieci do lat 3	Makaron na mleku 2% 200ml, kawa zbozowa 200ml, maslo 82% 10g, bułka pszenna 1szt., szybkowa 30g, ser Hochland 2 pl., dzemi 1 szt., jablko 1 szt, pomidor 70g	Herbatniki 25g, mus owocowy 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza pęczak 100g, gotowany pulpet indyzy 60g w sosie własnym, buraczki 60g, mix warzyw na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbatu z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., maslo 82 %10g, szybka z pieieni kurczaka 30g, kiełbasa krakowska parzona 30g, arbuż 100g, mix salatek z oliwy virgin 5g	en 1240,9 kcal, B 83,8 g T 47,2 g W 189,7 g NKt 14,1 g Bt 13,9 g sól 3,9 g cukry 52,8 g
wzrostowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw. 60g, mix tl. 10g, szybkowa mielana 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.	Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zbioz z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 10g, pasta twarogowa s-włna ze szczyptkami 70g, arbuż 100g, mix salatek z oliwy virgin 5g	en 2419,7 kcal, B 94,9 g T 77,2 g W 284,9 g NKt 28,4 g Bt 20,3 g sól 5,7 g cukry 59,1 g
niekosolowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 10g, szybkowa 50g, ser Hochland 2 pl., dzemi 1 szt., jablko 1 szt, pomidor 70g, jablko 1 szt.		Jak lekciostawna bez soli		Kawa zbioz z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 10g, pasta twarogowa s-włna ze szczyptkami 70g, arbuż 100g, mix salatek z oliwy virgin 5g	en 2185,2 kcal, B 94,1 g T 67,1 g W 278,1 g NKt 25,4 g Bt 28,3 g sól 4,5 g cukry 90,1 g
dzieci starsze	Makaron na mleku 2% 300ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, maslo 82% 15g, szybkowa 50g, ser Hochland 2 pl., dzemi 1 szt., jablko 1 szt, pomidor 70g	Herbatniki 25g, mus owocowy 1 szt.	Zupa ogórkowa 300ml, kasza pęczak 200g, smażony kofci mielony wop. 90g, sur. z białej kapusty z marchewką i porzem w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na parze 150 ml, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 200 ml	Kawa zbozowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, maslo 82% tl. 15g, pasta twarogowa s-włna ze szczyptkami 70g, kiełbasa krakowska parzona 50g, arbuż 100g, mix salatek z oliwy virgin 5g	en 2689,5 kcal, B 96,4 g T 86,3 g W 359,1 g NKt 31,2 g Bt 31,3 g sól 6,4 g cukry 109,2 g
culkrycowa	kawa zbozowa bez cukru 200ml, chleb trzozowy 100g, mix tl. 10g, szybkowa 50g, ser biały 70g, cukrzykowa biala pasta z kurczaka got. 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt, sialaty	Wafle ryzowe 2szt	Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, sur. z białej kapusty z marchewką i porzem w sosie ziołowym 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Sok pomidorowy 150 ml	Kawa zbioz, b/c 200ml, chleb trzozowy 100g, mix tl. 10g, konserwa srawalska 50g, twarozek z ziołami 70g, cukrzykowa biala pasta z kurczaka got. 50g, mix salatek z oliwy virgin 5g	en 2399,9 kcal, B 94,3 g T 77,1 g W 283,1 g NKt 28,4 g Bt 28,3 g sól 5,6 g cukry 55,2 g
wiatrobowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw. 60g, szybkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zbioz z mlekiem i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., konserwa srawalska 50g, twarozek z ziołami 70g, melon 100g, mix salatek 5g	en 2319,9 kcal, B 94,2 g T 70,1 g W 280 g NKt 28,3 g Bt 28,3 g sól 5,6 g cukry 92,1 g

dzieci bezmleczna	Makaron na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1 szt, masło orzechowe 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jablko 1 szt.	Mus owocowy 1 szt + atrapki kukurydziane 16g	Krupnik 200ml, kasza pęczak 100g, gotowany pulpek indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 60g, mix warzyw na parze 600g, kompot owocowy 200 ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboz 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 60g, jajo got. 1 szt., deser sojowy 1 szt., arbuz 100g, mix siałt z oliwy virgin 5g	en 1159,5 kcal, B 50,1 g T 41,6 g W 17,9 g NKT 12,4 g Bj 14 g sól 3,8 g cukry 52,5 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, ser biały 100g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jablko 1 szt.	Mus owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana ze smietana 300ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpek indyzy, bulgur bez sosu 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, mix tl. 10g, jajo got 1 szt, twaróg żółty 50g, warze ryżowe 4szt, arbuz 100g, mix siałt z oliwy virgin 5g	en 2285,2 kcal, B 94,2 g T 67,1 g W 284,1 g NKT 25,5 g Bj 30,9 g sól 4,7 g cukry 94,1 g
przy niedokrwistościach	Makaron na mleku 250ml, kawa zbozowa z cieksem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 15g, szejtkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt.	chleb razowy 80g, mix tl. 10g, kielbasa krakowska 50g, ogórek kiszony 1 szt.	Krupnik 300ml, kasza pęczak 200g, gotowany pulpek indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 150g, mix warzyw na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa z mlekiem 2% i cieksem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, konserwa suwalska 50g, twaróg z żółtem 70g, arbuz 100g, mix siałt z oliwy virgin 5g	en 2419,6 kcal, B 96,2 g T 78,1 g W 283,3 g NKT 29,3 g Bj 29,5 g sól 5,8 g cukry 93,1 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

Bj - białnik

sól - sól

cukry - cukry

Wykaz składników alergennych: w Jadlospisie w dn. środa 1

Mleko (łącznie z laktozą) – makaron na mleku, mix tl, masło 82%, kawa zbozowa, pasta twarogowo-rybna, ser biały, twaróg żółty, herbatniki, szejtkowa, ser Hochland
 Zboża zawierające gluten- zupa mleczna, pieczywo, zupa krupnik, ogórkowa, kotlet mielony wp, pulpek indyzy, kawa zbozowa, kawa zbozowa z mlekiem, szejtkowa, kielbasa krakowska, konserwa suwalska, kasza pęczak
 Selef- czupy obiadowa; Krupnik, ogórkowa, szejtkowa, kielbasa krakowska, konserwa suwalska, deser sojowy
 Soja i produkty pochodne – warze ryżowe, szejtkowa, kielbasa krakowska, konserwa suwalska
 Gorczyca - szejtkowa, kielbasa krakowska, konserwa suwalska
 Jaja – herbatniki, kotlet mielony, pulpek, jajo gotowane
 Ryby- pasta twarogowo-rybna
 Orzechy – masło orzechowe