

# CZWARTEK 1 SZPITAL SEJNY 13.06.2024 r.

Dieta	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
<b>ogólna</b>	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, kiełbasa parowa 100g, camembert 30g, pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa fasolowa 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i bezową pierzynką 25g, gruszka 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, jajko gotowane 1 szt., polędwica drobiowa 50g, pasta buraczano-warzownia 70g, pomidor 70g	en 2787,4 kcal, B 92,8 g T 114,4 g W 372,3 g NKT 37,8 g Bf 23,9 g sól 4,8 g cukry 101,4 g
<b>lekkostrawna</b>	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, blok mielony 50g, serek wiejski 1 szt, pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chłopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-owocowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, przysmak suwalski 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2757,2 kcal, B 85,3 g T 98,9 g W 366,7 g NKT 31,2 g Bf 28,1 g sól 4,8 g cukry 104,4 g
<b>paplowata</b>	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tl 10g, blok mielony 50g, serek wiejski 1 szt, pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chłopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-owocowym 160g, jabłko gotowane 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.90g, mix tl 10g, przysmak suwalski mielony 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 1099,9 kcal, B 63,9 g T 39,1 g W 199,9 g NKT 12,4 g Bf 12,9 g sól 3,7 g cukry 89,7 g
<b>dzieci do lat 3</b>	Kasza jęczmienna na mleku 2% 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%)10g, polędwica sopočka 30g, serek wiejski 1 szt, pomarańcza 100g, liść sałaty	Cissto drożdżowe 50g, jabłko 1 szt	Zupa chłopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-owocowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%)10g, szynka z pierśi kurczaka 30g, polędwica drobiowa 30g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2807,7 kcal, B 85,9 g T 98,8 g W 369,9 g NKT 30,1 g Bf 29,2 g sól 4,7 g cukry 109,4 g
<b>wtrudowa</b>	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Cissto drożdżowe 50g	Zupa chłopska 300ml bez śmietany, makaron z sosem truskawkowo-owocowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, przysmak suwalski mielony 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2387,2 kcal, B 83,4 g T 85,5 g W 344 g NKT 27,7 g Bf 28 g sól 4 g cukry 90,5 g
<b>niskosodowa</b>	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, schab gotowany 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chłopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-owocowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, szynka z pierśi kurczaka 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2983,9 kcal, B 87,4 g T 106,3 g W 369,6 g NKT 36,2 g Bf 33,5 g sól 5 g cukry 115,2 g
<b>dzieci starsze</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%)11,5g, polędwica sopočka 50g, serek wiejski 1 szt, pomarańcza 100g, liść sałaty	Cissto drożdżowe 50g, jabłko 1 szt.	Zupa fasolowa 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i bezową pierzynką 250g, gruszka 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, szynka z pierśi kurczaka 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2983,9 kcal, B 87,4 g T 106,3 g W 369,6 g NKT 36,2 g Bf 33,5 g sól 5 g cukry 115,2 g

<b>cukrzycowa</b>	Kawa zbożowa b/c 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt, cukrzycowa b/soli - schab gotowany 50g, ogórek kiszony 70g, liść sałaty	Chleb razowy 30g, krakowska 20G	Zupa koperkowa bez śmietany 200ml, ziemniaki 200g, schab gotowany w sosie brokułowym 60g, surówka z kiszonej kapusty 120g, fasolka na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Wafle ryżowe 2 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., cukrzycowa b/soli - jajo gotowane 1 szt., kefir 1 szt., )pomidor 70g, liść sałaty	en 2554,2 kcal, B 83,3 g T 88 g W 330 g NKT 27,3 g bI 25,5 g sól 4,8 g cukry 55,4 g
<b>wątrobowa</b>	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Chlopska bez śmietany 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko gotowane 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż 200ml, mlekiem 2% 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., przysmak suwalski 50g, polędwica drobiowa mielony 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2211,5 kcal, B 92,1 g T 72,9 g W 358 g NKT 20,5 g bI 20,9 g bI 3,9 g cukry 99,5 g
<b>dzieci bezmleczna</b>	Kasza jęczmienna na mleku roślinnym, 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., hummus 50g, deser sojowy 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Sok owocowy 150 ml + jabłko 1 szt.	Chlopska bez śmietany 200ml, ziemniaki 100g, schab gotowany w sosie brokułowym 60g, surówka z kiszonej kapusty 60g, fasolka na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 150 ml	Kawa zboż 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 60g, dzem owocowy 2 szt., jajo got. 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty	en 1034,9 kcal, B 53,5 g T 38,1 g W 176 g NKT 11,3 g bI 12,4 g sól 3,5 g cukry 87,5 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, schab gotowany 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, surówka z kiszonej kapusty 120g, kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl 10g, jajo gotowane, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty	en 2499,2 kcal, B 83,7 g T 85,6 g W 356,3 g NKT 27,8 g bI 29,8 g sól 4,1 g cukry 96,3 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, blok mielony 50g, serek wijski 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	chleb razowy 80g, mix tl 10g, sznorkowa 50g, pomidor 50g	Chlopska 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i bazylią 250g, gruszka 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, przysmak suwalski 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2868,2 kcal, B 83,3 g T 99,9 g W 387 g NKT 31,6 g bI 29,4 g sól 4,9 g cukry 109,4 g

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

**Wykaz składników alergennych w Jodlospisie Czwartek 1**

Mleko (fajcznie z laktozą) – kasza jęczmienna na mleku, mix tl, maisto 82% kawa z mlekiem, zapiekanka ryżowa, makaron z sosem truskawkowo-serowym, ciasto drożdżowe, pasta buraczano-twarogowa, jogurt naturalny, kefir, serek wiejski, camembert, polędwica drobiowa

Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna na mleku, pieczywo, ciasto drożdżowe, ciasto drożdżowe, pasta buraczano-twarogowa, jogurt naturalny, kefir, serek

Seler- zupa fasolowa, chlopska, wędliny, parowkwa, blok mielony, przysmak suwalski, polędwica drobiowa

Gorczyca- zupa fasolowa, wędliny: parowkwa, blok mielony, przysmak suwalski, polędwica drobiowa

Jajo – jajo gotowane

Sója- przysmak suwalski, kiełbasa parówkowa, blok mielony, polędwica drobiowa, deser sojowy

Sezam- hummus