

# NIEDZIELA 1 SZPITAL SEJNY 16.06.2024

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 tł. 15g, twarógzek z papryką i ziołami 70g, soppocka 50g, liść sałaty, dżem 1 szt., ogórek 70g		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet kurczęcy gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur z kapuśki pekińskiej 120g, kalfior z pary 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 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 Bł 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 tł. 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, soppocka 50g, jabłko 1szt., 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 tł. 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 Bł 30,2 g sól 4,9 g cukry 72,3 g
papkowata	Jak lekkostrawna - chleb zwykły 90g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, soppocka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty				Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tł. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa mielona 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 28,9 g Bł 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 cynamonem 30g, polewka 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	Biszkopty 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 Bł 15,2 g sól 3,6 g cukry 89,6 g
wizualowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cynamonem 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	biszkopty 20g	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tł. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa mielona 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 Bł 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 tł. 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, soppocka mielona 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tł. 10g, ser biały 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 Bł 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 sopočka 50g, jablko 1 szt., liść salaty	wafile ryzowe 2 szt., pomarańcza 100g	Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza gryczana 200g, smazony solabowy wp, panierowany 90g, sur. z kapusty pekńskiej 150 g, kalfalor z pary 150g, kisiel 200ml	Biszkopty 30g, sok owocowy 100 % 1 szt.	Kawa zboz z mliekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser żółty 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 33,1 g sól 5,8 g cukry 77,2 g
<b>cukrzykowa</b>	Kawa zbozowabez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, twarozek z papryką i zieleni 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 kapusty kiszzonej 120g, kalfalor gotowany 120g, kisiel bez cukru 200ml	Wafile 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>wątrobowa</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa200ml, chleb zw. 90g, t. twarozek ze smietana, cukrem i cyranonem 70g, sopočka mielona 50g, jablko gotowane 1 szt., liść salaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 100g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur. z kapusty pekńskiej 60g, kalfalor gotowany 60g, kisiel 200ml	Chrupki kukurydziane 16g	Kawa zboz z mliekiem 2% 200ml, chleb zw. 50g, 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 zbozowa200ml, chleb zw. 60g, schab gotowany 50g, masło orzechowe 50g, jablko 1 szt., liść salaty	Sok owocowy 150 ml, pomarańcza 100g	Ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, filet gotowany 60 g, kalfalor gotowany 120g, ogórek w sosie ziołowym 120g, kisiel 200ml		Kawa zboz z mliekiem 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 49,9 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 1 szt., liść salaty	Sok owocowy 150 ml		Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafile 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>przy niedokrwistościach</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbozowaz 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 kapusty pekńskiej 150g, kalfalor z pary 150g, kisiel 200ml		Kawa zboz z mliekiem 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

bł – błonnik

sól – sól

cukry - cukry

**Wykaz składników alergicznych: w jadalospisie w dn. Niedziela 1.:**

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, mix tł., masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, twarógzek z papryką i ziołami, twarógzek ze śmietaną i cukrem, ser biały, ser żółty, kefir

Zboża zawierające gluten – kasza manna na mleku, pieczywo, rosół z makaronem, kawa zbożowa,

szynkowa drobiowa, soppocka, schabowy wp, filet w sosie, biskopki

Seler-zupa z zielonego groszku szynkowa drobiowa, soppocka

Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, szynkowa, soppocka, deser sojowy

Gorczyca- szynkowa, soppocka

Jajo – jajo gotowane, biskopki, schabowy wp.

Sezam- hummus

Orzechy – masło orzechowe