

PIĄTEK 1 SZPITAL SEJNY 14.06.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zhożowa 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, smażony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, ser biały półtłusty 70g, ser tofkat 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	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zhożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, jajo gotowane 1szt., 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 mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, 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
papplowata	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zhożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g		Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 100g, smażony dorsz w jajku 60g, marchewka gotowana 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, twaróg żółty 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, 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
dzieci do lat 3	Ryż na mleku 2% 200ml, kawa zhożowa z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, bułka pszenna 1szt., pasta jajeczna 30g, ser biały 30g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galareta owocowa 200g	Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 100g, smażony dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 15g, gruszka 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, bułka pszenna 1 szt., ser biały półtłusty 30g, ser tofkat Hochland 1 szt., dzem 1 szt., liść sałaty	en 2517,7 kcal, B 119,3 g T 86,3 g W 359,3 g NKT 27,6 g Bt 31,2 g sól 4,9 g cukry 89,2 g
wzrostowa	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zhożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., mix sałat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kalafiorowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 30g	Kawa zboż z mlekem 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
niskosodowa	Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, twaróg żółty 70g, szałab gotowany 50g, dzem 1 szt., liść sałaty	
dzieci starsze	Ryż na mleku 2% 300ml, kawa zhożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% tł. 15g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galareta owocowa 200g, gruszka 1 szt.	Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, smażony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 30g	Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 15g, ser biały półtłusty 70g, ser tofkat Hochland 2 szt., 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 39,9 g sól 4,8 g cukry 94,3 g

<p>cukrzykowa</p>	<p>Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, papryka 70g, mix sałat 5 g</p>	<p>Kefir 1 szt.</p>	<p>Kalafiorowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, sur. z kiszanej kapusy z jabłkiem 120g, kompot owocowy b/c 200ml</p>	<p>Sok pomidorowy 150 ml cukrz bez soli -</p>	<p>Kawa zboz bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, twarozek ziolowy 70g, salatka z tunczykiem 100g, lisc salaty (cukrzykowa b/ soli kurczak gotowany 50g)</p>	<p>en 2306,7 kcal, B 119,3 g T 86,3 g W 357,3 g NKT 27,5 g bj 29,8 g sól 4,9 g cukry 52,4 g</p>
<p>wątrobowa</p>	<p>Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., bialka z 2 jaj, ser biały 70g, miód 1 szt., jablko gotowane 1 szt., mix sałat 5 g</p>	<p>chleb</p>	<p>Kalafiorowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 60g, kompot owocowy 200ml</p>	<p></p>	<p>Kawa zboz z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, twarozek ziolowy 70g, dzem 1 szt., salatka z tunczykiem 100g, lisc salaty</p>	<p>en 2327,7 kcal, B 119 g T 77,2 g W 357,2 g NKT 26,5 g bj 30,2 g sól 4,9 g cukry 86,2 g</p>
<p>beztuczna/ dzieci b/m</p>	<p>Ryz na mleku roslinny 200 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1szt., jajo gotowane 1szt., hummus 70g, miód 1 szt., jablko 1 szt., mix sałat 5 g</p>	<p>Sok owocowy 150 ml + gruszka 1 szt.</p>	<p>Kalafiorowa bez smietany 200ml, kasza jęczmienna 100g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 60g, kalafior na parze 60g, kompot owocowy 200ml</p>	<p>Chrupki kukurydziane 16g</p>	<p>Kawa zboz 200ml, bułka pszenna 1szt., maslo orzechowe 50g, sianob gotowany 50g, lisc salaty, dzem 1 szt.</p>	<p>en 1183,5 kcal, B 81 g T 49,4 g W 183,2 g NKT 16,3 g bj 14,2 g sól 2,8 g cukry 48,2 g</p>
<p>bezglutenowa</p>	<p>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</p>	<p>Sok owocowy 150 ml</p>	<p>Kalafiorowa 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze 60g, sur. z marchewki 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml</p>	<p>Wafle ryzowe 2szt</p>	<p>Herbata 200ml, wafle ryzowe 4szt., mix tł. 10g, maslo orzechowe 50g, sianob gotowany 50g, lisc salaty, dzem 1 szt.</p>	<p>en 2210,4 kcal, B 116,2 g T 85,1 g W 352,1 g NKT 27,5 g bj 29,8 g sól 4,5 g cukry 88,8 g</p>
<p>przy niedokrwistościach</p>	<p>Ryz na mleku 250ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jablko 1 szt., mix sałat 5 g</p>	<p>chleb razowy 80g, mix tł. 10g, jajo got. 1szt., papryka 50g</p>	<p>Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 150g, kalafior na parze 150g, kompot owocowy 200ml</p>	<p></p>	<p>Kawa zboz 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, twarozek ziolowy 70g, dzem 1 szt., salatka z tunczykiem 100g, lisc salaty</p>	<p>en 2566,6 kcal, B 121,1 g T 87,1 g W 359 g NKT 27,6 g bj 32,1 g sól 4,9 g cukry 89,1 g</p>

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
- B - białko ogółem
- T - tłuszcz
- W - węglowodany ogółem
- NKT - nasycone kwasy tłuszczowe
- bj - białnik
- sól - sól
- cukry - cukry

Wskaz składników alergicznych w jadłospisie w dn. piątek 1

Mleko (łącznie z laktozą) – ryż na mleku, zupa obiadowa, kalafiorowa, szczawiowa, młk tł., masło 82%, kawa z mlekiem, ser topiony, ser biały, ser Hochland, twarozek ziolowy, ser żółty
 Zboża zawierające gluten- szczawiowa, kalafiorowa, pieczywo, kasza jęczmienna, dorsz smażony/dorsz na parze w sosie, biszkopty, kawa zbozowa z mlekiem, szynkowa,
 Seler- zupa kalafiorowa, szczawiowa, szynkowa
 Soja i produkty pochodne – wafle ryzowe, deser sojowy
 Jajo – jajo got., biszkopty, pasta jajeczna, dorsz w jajku
 Ryby- dorsz w jajku, dorsz na parze, salatka z tunczykiem
 Orzechy – masło orzechowe Sezam- hummus