

# SOBOTA 1 SZPITAL SEJNY 15.06.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, szynka 50g, 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 130 g, gotowana fasolka szparagowa z oliwą 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z młkiem 2%, chleb zw. 200ml, chleb zw. 30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jabłko 1 szt., krakerska 50 g, ciemnobr. 50g, sur. z marchewki 70g, pomarańcz 100g	en 2278,6kcal, B 89,9 g T 77,3 g W 207,5 g NKT 27 g Bt 28,2 g sól 5,3 g cukry 90,4 g
lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, serdelek 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 młkiem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, krakerska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 2228,6kcal, B 89,9 g T 75,3 g W 202,5 g NKT 26,9 g Bt 28 g sól 5,3 g cukry 89,9 g
parkowata	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, serdelek mielony 1 szt., paszeta 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g		Jak lekkostrawna, mielona		Kawa zboż z młkiem 2%, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, krakerska mielona 50g, ser biały 70g, mas owocowy 1 szt	en 1159,6 kcal, B 66,5 g T 51,1 g W 199,8 g NKT 13,5 g Bt 12,2 g sól 3,6 g cukry 89,5 g
dzieci do lat 3	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 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 z oliwą 60g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 10g, krakerska 30g, ser biały 30g, mas owocowy 1 szt.,...	en 2270,1kcal, B 90 g T 76 g W 320,3 g NKT 26,1 g Bt 27 g sól 5,2 g cukry 89,1 g
wzrostowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, serdelek 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	Sól owocowy 150 ml	Kawa zboż z młkiem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, krakerska mielona 50g, ser biały 70g, mas owocowy 1 szt.	en 2100,2 kcal, B 88,3 g T 76 g W 306,6 g NKT 25,2 g Bt 26,2 g sól 4,9 g cukry 86,5 g
niskoosłowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, jog. got. 1 szt., serek gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z młkiem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, Fielit kurczący gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 2430,1 kcal, B 92,1 g T 84,1 g W 332,2 g NKT 29,5 g Bt 33 g sól 5,4 g cukry 109 g
dzieci starsze	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 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 130 g, gotowana fasolka szparagowa z oliwą 150g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt	Kawa zboż z młkiem 2%, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) tl. 15g, krakerska 50g, ser biały 70g, mas owocowy 1 szt	en 2430,1 kcal, B 92,1 g T 84,1 g W 332,2 g NKT 29,5 g Bt 33 g sól 5,4 g cukry 109 g

ciężarówka	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, serdelek 1 szt., paszeta 50g, ogórek 70g, pomidor 70g (cukrz. b/s, jajo got. 1 szt., schab gotowany 50g)	chrupki kukurydziane 16g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, gotowana fasolka szparagowa zolta 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, Hsc sałaty	on 2158,6kcal, B 90 g T 77,4 g W 278,1 g NKT 27 g b1 25,1 g sól 5,3 g cukry 50,4 g
wątrobowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., serdelek mielony 1szt., paszeta 50g, jablko gotowane 1 szt., pomidor 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 mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., Krakowska 50g, ser biały 50g, ser biały 70g, mas. owocowy 1 szt.	on 2171,6kcal, B 89,9 g T 67,3 g W 300 g NKT 26,1 g b1 26,1 g sól 5,2 g cukry 78,1 g
dzieci beznleczna	Płatki owsiane na mleku roślinnym 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., dzem owocowy 2 szt., pasta warzywna 50g, jablko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g + melon 100g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, galina młodsza indycka 60g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż. z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt, jajo 1 szt., Krakowska 50 g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	on 2108,6kcal, B 88,2 g T 76 g W 306,2 g NKT 25,2 g b1 26,2 g sól 4,9 g cukry 86,4 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, jajo got. 1 szt., schab gotowany 50g, jablko 1 szt., ogórek	Chrupki kukurydziane 16g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, waflle ryżowe 4 szt., mix tl. 10g, filet kurczaka gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	on 2474,1 kcal, B 90,9 g T 77,4 g W 318,6 g NKT 27,1 g b1 28,1 g sól 5,6 g cukry 100,6 g
przy niedokrwistościach	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., ser biały 50g, ser Hochland 2 pl. jablko 1 szt., ogórek 70g	chleb razowy 80g, mix tl. 10g, ser biały 50g, Hsc sałaty	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% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, Krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	

**Wskaz składników alternatywnych w jadłospisie w dn. Sobota 1**

Oznaczenia wskaźników odżywczych:  
 en - wartość energetyczna  
 B - białko ogółem  
 T - tłuszcz  
 W - węglowodany ogółem  
 NKT - nasyczone kwasy tłuszczowe  
 b1 - białonik  
 sól - sól  
 cukry - cukry

Mleko (fajcznie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, mix tl., 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, serdelek, Krakowska, kawa zbożowa, konserwa suwalska, pasta warzywna  
 Seifer- rosół z makaronem, szynkowa, serdelek, Krakowska, paszeta, pasta warzywna  
 Soja i produkty pochodne – waflle ryżowe, szynkowa, serdelek, Krakowska, paszeta wp., deser solowy  
 Gorczyca- serdelek, Krakowska, szynkowa, paszeta wp.  
 Jajo i prod. pochodne – jajo