

ŚRODA 1 SZPITAL SEJNY 12.06.2024

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, szychowa 50g, ser Hochland 2 pl., dzem 1 szt., jablko 1 szt., pomidor 70g		Zupa ogórkowa 300ml, kasza perzank 160g, smażony kociet mielony wp. 90g, sur. z białej kapusty z marchewki i porzem w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbozowa z mlekkiem 2%, ciastem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 15g, pasta karbowarska przema 50g, banan 1 szt., mix siałat z oliwą virgin 5g	en 2418,1 kcal, B 90,1 g T 83,3 g W 97,1 g NK1 31,2 g B1 22,4 g sól 6,3 g cukry 105,2 g
lekkostrawna	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw. 60g, mix tl. 10g, szychowa 50g, ser bialy 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza perzank 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboz z mlekkiem i ciastem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 10g, konserva srawialka 50g, twarożek z ziołami 70g, arbuż 100g, mix siałat z oliwą virgin 5g	en 2319,6 kcal, B 94,2 g T 77,1 g W 280 g NK1 28,4 g B1 28,3 g sól 5,6 g cukry 92,1 g
parpkowata	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 50g, mix tl. 10g, szychowa mielona 50g, ser bialy 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza perzank 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym, buraczki 60g, mix warzyw na parze 60g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboz z mlekkiem i ciastem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, konserva srawialka 50g, twarożek z ziołami 70g, arbuż 100g, mix siałat z oliwą virgin 5g	en 2319,5 kcal, B 94,2 g T 77,1 g W 280 g NK1 28,4 g B1 28,3 g sól 5,6 g cukry 92,2 g
dzieci do lat 3	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 1szt., szychowa 50g, ser Hochland 2 pl., dzem 1 szt., jablko 1 szt., pomidor 70g	Herbatniki 25g, mms owocowy 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza perzank 100g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym, buraczki 60g, mix warzyw na parze 60g, kompot owocowy 200ml		Herbatka z ciastem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82 % 10g, szychowa z pestki kurczaka 50g, kielbasa karbowarska przema 50g, arbuż 100g, mix siałat z oliwą virgin 5g	en 2419,7 kcal, B 94,9 g T 77,2 g W 284,6 g NK1 28,4 g B1 30,3 g sól 5,7 g cukry 99,1 g
wzrostowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw. 60g, mix tl. 10g, szychowa mielona 50g, ser bialy 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.	Mms owocowy 1 szt.	Krupnik 300ml, kasza perzank 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboz z mlekkiem i ciastem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 10g, jajo got. 1 szt., twarożek z ziołami 70g, arbuż 100g, mix siałat z oliwą virgin 5g	en 2165,2 kcal, B 94,1 g T 84,1 g W 278,1 g NK1 25,4 g B1 28,3 g sól 4,5 g cukry 90,1 g
mikrosolowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 10g, szychowa 50g, ser Hochland 2 pl., dzem 1 szt., jablko 1 szt., pomidor 70g, gotowanego 50g, pomidor 70g, jablko 1 szt.		Jak lekkostrawna bez soli!		Kawa zbozowa z mlekkiem 2%, ciastem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, masło 82% tl. 15g, szychowa 50g, pasta karbowarska przema 50g, arbuż 100g, mix siałat z oliwą virgin 5g	en 2669,5 kcal, B 96,4 g T 86,4 g W 359,1 g NK1 31,2 g B1 31,9 g sól 6,4 g cukry 109,2 g
dzieci starsze	Makaron na mleku 2% 300ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, masło 82%/ 15g, szychowa 50g, ser Hochland 2 pl., dzem 1 szt., jablko 1 szt., pomidor 70g	Herbatniki 25g, mms owocowy 1 szt.	Zupa ogórkowa 300ml, kasza perzank 200g, smażony kociet mielony wp. 90g, sur. z białej kapusty z marchewki i porzem w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na parze 150 ml, kompot owocowy 200ml		Kawa zboz. b/c 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, konserva srawialka 50g, twarożek z ziołami 70g, cukrzykowa białej- jajo gotowane 1szt, ogórek 70g, mix siałat z oliwą virgin 5g	en 2399,9 kcal, B 94,3 g T 77,1 g W 283,1 g NK1 28,4 g B1 28,9 g sól 5,6 g cukry 92,1 g
cukrzykowa	kawa zbozowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, szychowa 50g, ser bialy 70g, cukrzykowa białej- jasio gotowana 1szt, kurczaka got. 50g, ser bialy 70g, pomidor 70g, lisc. sialiv	Wliscie ryżowe 2szt	Krupnik 300ml, kasza perzank 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, sur. z białej kapusty z marchewki i porzem w sosie ziołowym 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml		Kawa zboz. b/c 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, konserva srawialka 50g, twarożek z ziołami 70g, cukrzykowa białej- jajo gotowane 1szt, ogórek 70g, mix siałat z oliwą virgin 5g	en 2319,6 kcal, B 94,2 g T 77,1 g W 280 g NK1 28,4 g B1 28,3 g sól 5,6 g cukry 92,1 g
wzrostowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw. 60g, szychowa 50g, ser bialy 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza perzank 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboz z mlekkiem i ciastem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., konserva srawialka 50g, twarożek z ziołami 70g, melon 100g, mix siałat 5g	en 2319,6 kcal, B 94,2 g T 70,1 g W 280 g NK1 28,3 g B1 28,3 g sól 5,6 g cukry 92,1 g

dzieci bezmleczna	Makaron na mleku rozdrobnionym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, bułki pszenne 1 szt., masło orzechowe 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.	Miła owocowy 1 szt. + chrupki kukurydziane 16g	Krupnik 200ml, kasza pęczak 100g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 60g, mix warzyw na patrze 600g, kompot owocowy 200 ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż 200ml, bułki pszenne 1 szt., ciabek zw. 60g, liofiliz. 1 szt., deser sojowy 1 szt., arbuz 100g, mix siałek z oliwą virgin 5g	en 1159,5 kcal, B 60,1 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	Riz na mleku 250ml, herbata 200ml, ciabek bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, ser biały polski 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.	Miła owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana ze smietaną 300ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyzy, bigel bez sosu 60g, buraczki 120g, mix warzyw na patrze 20g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, mix tl. 10g, jajo got. 1 szt., twaróg ziołowy 50g, wałeczek 4szt., arbuz 100g, mix siałek z oliwą virgin 5g	en 2255,2 kcal, B 94,2 g T 57,1 g W 284,1 g NKT 25,5 g Bj 30,9 g sól 4,7 g cukry 94,1 g
przy niedobrych witaminach	Makaron na mleku 250ml, kawa zbożowa z ciabkiem 200ml, ciabek zw. 50g, bułki pszenne 1 szt., mix tl. 13g, szynkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.	ciabek razowy 90g, mix tl. 10g, ciabek krakowski 50g, ogórek kiszony 1 szt.	Krupnik 300ml, kasza pęczak 200g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 150g, mix warzyw na patrze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa z makiem 2% i ciabkiem 200ml, ciabek zw. 50g, bułki pszenne 1 szt., mix tl. 13g, konserwa suwalska 50g, twaróg z ziołami 70g, arbuz 100g, mix siałek z oliwą 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 aktywnych: w. Jodlopnisze w. dn. środa 1.

Mleko (kazeina z białkiem) – makaron na mleku, mix tl., masło 82%, kawa zbożowa, pasta twarogowo-rybna, ser biały, twaróg ziołowy, herbatniki, szynkowa, ser Hochland
 Zboża zawierające gluten – zupa mleczna, pieczywo, zupa krupnik, ogórkowa, kotlet mielony WP, pulpet indyzy, kawa zbożowa, kawa zbożowa z makiem, szynkowa, ciabka krakowska, konserwa suwalska, kasza pęczak
 Soja i produkty pochodne – wałeczek ryżowy, szynkowa, ciabka krakowska, konserwa suwalska, deser sojowy
 Seledzi – zupy obiadowa: krupnik, ogórkowa, szynkowa, ciabka krakowska, konserwa suwalska
 Gorczyca –, szynkowa, ciabka krakowska, konserwa suwalska
 Jaja – herbatniki, kotlet mielony, pulpet, jajo gotowane
 Ryby – pasta twarogowo-rybna
 Orzechy – masło orzechowe