

# PIĄTEK 2 SZPITAL SEJNY 21.06.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
<b>ogólna</b>	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1 szt., dzem 1 szt., ser Hochland 2 pl., pomidor 70g, gruszka 1 szt.		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz smażony z sezamem i koprem, sur. z kapuśy biały 150g, sur. z buraczków 150g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 30, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, ser biały półtłusty 70g, ser żółty 50g, marchew z chrzanem 70g, jablko 1 szt.	en 2383,8 kcal, B 85,0 g T 87,9 g W 365,7 g NKT 37 g Bł 28,2 g sól 6,6 g cukry 109,1 g
<b>lekkostrawna</b>	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, jajo gotowane 60g, dzem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt.		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, twaróg z ziołami 70g, miód 1 szt, liść salaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g	en 2176,9 kcal, B 99,5 g T 73,5 g W 305,1 g NKT 26,1 g Bł 29,3 g sól 5,2 g cukry 98,6 g
<b>papierkowa</b>	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, pasta z jaja z masłem 50g, ser biały 70g, dzem 1 szt., pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g)	en 2176,9 kcal, B 99,5 g T 73,5 g W 305,1 g NKT 26,1 g Bł 29,3 g sól 5,2 g cukry 98,6 g
<b>dzieci do lat 3</b>	Platki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 10g, jajo gotowane 1 szt, ser biały 30g, dzem 1 szt., pomidor 70g, gruszka 1 szt.	Galaretka owocowa 150g, jablko 1 szt.	Pomidorowa z ryżem 200ml, kasza jęczmienna 100g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 60g, marchewka na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 15g, mus owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%) 10g, serek waniliowy 1 szt., ser żółty 30g, jablko 1 szt, pomidor koktajlowy 20g	en 1300,5 kcal, B 64,3 g T 49,7 g W 192,3 g NKT 14,4 g Bł 16,4 g sól 4,4 g cukry 54,9 g
<b>wrzodowa</b>	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix tl. 10g, jajo gotowane mielone 1 szt, dzem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.	Sok owocowy 150 ml	Pomidorowa b/s 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 30g	Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, twaróg z ziołami 70g, miód 1 szt, liść salaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g	en 2266,9 kcal, B 99,6 g T 73,5 g W 307,1 g NKT 26,2 g Bł 29,4 g sól 5,3 g cukry 100,2 g
<b>niskosodowa</b>	Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, twaróg z ziołami 70g, filet z kurczaka gotowany 50g, miód 1 szt, liść salaty, jablko 1 szt., pomidor koktajlowy 20g	en 2156,9 kcal, B 99,5 g T 73,4 g W 299,7 g NKT 26,1 g Bł 29,3 g sól 5 g cukry 96,6 g
<b>dzieci starsze</b>	Platki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1 szt, dzem 1 szt., ser Hochland 2 pl., pomidor 70g, gruszka 1 szt.	Galaretka owocowa 200g, jablko 1 szt.	Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 200g, dorsz smażony z sezamem i koprem, sur. z kapuśy biały 150g, sur. z buraczków 150g, kompot owocowy 200 ml	Biszkopty 30g, mus owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, ser biały 70g, ser żółty 50g, liść salaty, jablko 1 szt., pomidor koktajlowy 20g	en 2649,3 kcal, B 101,3 g T 87,4 g W 330,7 g NKT 37,7 g Bł 35 g sól 6,7 g cukry 119,1 g

<b>ciukrzykowa</b>	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, ogórek 70g, pomidor 70g	Sok pomidorowy 150 ml	Pomidorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, sur z kapusty białej 120g, sur z marchewki 120g, kompot owocowy b/c 200ml	waflle ryżowe 2 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł 10g, twarozek z ziołami 70g, liść sałaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g	en 2350,9 kcal, B 102,2 g T 79,3 g W 325,1 g NKT 29,1 g bł 29,7 g sól 5,8 g cukry 56,6 g
<b>wątrbowa</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw.60g, jajko gotowane 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.	Pomidorowa bez sm 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml			Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł 10g, twarozek z ziołami 70g, miód 1 szt., liść sałaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g	en 2006,9 kcal, B 99,4 g T 64,5 g W 304 g NKT 25,1 g bł 29,3 g sól 5,1 g cukry 97,6 g
<b>dzieci bezmleczna</b>	Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw.60g, jajo gotowane 1 szt., dzem 1 szt., masło orzechowe 50g, gruszką 1 szt., pomidor 70g	Sok owocowy 150 ml, jabłko 1 szt.	Pomidorowa 300ml, ziemniki 200g, dorsz gotowany 50g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 10g	Kawa zboż 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł 10g, hummus 50g, miód 1 szt, liść sałaty, deser sojowy 1 szt., pomidor koktajlowy 20g	en 1298,5 kcal, B 64,3 g T 49,1 g W 192 g NKT 13,1 g bł 16 g sól 4,2 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tł 10g, jajo gotowane 60g, dzem 1 szt., ser biały 70g, gruszką 1 szt., pomidor 70g	Sok owocowy 150 ml	Pomidorowa 300ml, ziemniki 200g, dorsz gotowany 50g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Waflle ryżowe 2szt, mus owocowy 1 szt.	Herbata 200ml, waflle ryżowe 4szt., mix tł 10g, twarozek z ziołami 70g, filet z kurczaka gotowany 50g, miód 1 szt, liść sałaty, jabłko 1 szt., pomidor koktajlowy 20g	en 2206,9 kcal, B 99,5 g T 73,4 g W 302,7,1 g NKT 26,2 g bł 30,3 g sól 5 g cukry 98,6 g
<b>przy niedobrowiskowościach</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tł 15g, jajo gotowane 1szt, dzem 1 szt., ser Hochland 2 pl, gruszką 1 szt., pomidor 70g	chleb razowy 80g, mix tł 10g, ser biały 50g, ogórek 70g	Pomidorowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb razowy 90g, bułka pszenna 1szt, mix tł 15g, twarozek z ziołami 70g, miód 1 szt, liść sałaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g, pomidor koktajlowy 20g	en 2446,3 kcal, B 99,8 g T 86,5 g W 332,8 g NKT 28,8 g bł 30,5 g sól 5,6 g cukry 102,1 g

**ODRZEŻENIA WSKAZNIKÓW ODZYWCZYCH:**

- 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 Piatek II**

- Mleko (tęcznie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, zupa pomidorowa ze śmietaną, mix tł, maślo 82%, kawa zbożowa z mlekiem, ser biały półtłusty, jogurt naturalny, serek waniliowy, ser zółty
- Zboża zawierające gluten- pieczywo, bułka, płatki owsiane na mleku, kawa zbożowa z mlekiem, biszkopty, kasza jęczmienna, biszkopty
- Seler- zupa pomidorowa, hurnius
- Jajka- jajo got, dorsz smażony, pulpet rybny w sosie koperkowym, kawa zbożowa z tuńczykiem, biszkopty
- Ryby- dorsz smażony, dorsz w sosie koperkowym, sałatka ryżowa z tuńczykiem
- Soja i produkty pochodne- waflle ryżowe, serres sojowy, hummus
- Gorczyca- sur, z białej kapusty, hummus
- Sesam- hummus