

ŚRODA 2 SZPITAL SEJNY 19.06.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek		Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, paszlet 50g, seralek 1 szt., żółty ser 30g, pomidor koktajlowy 10g, liść sałaty, pomarańcza 100g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, bułka ziemniaczana 250g, sirovka z kiszanej kaptusy 150g, sur. z mactewki z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 200ml, chleb wz. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1 sztuka, dżem 1 szt., szynka barmnika 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2483,3 kcal. B 89,9 g T 97,1 g W 376,8 g NKT 35,8 g bl 29 g sól 6,5 g cukry 95,4 g
lekkostrawna	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, paszlet 50g, polewka drożdżowa 30g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, ser biały półtłusty 70g, szynka barmnika 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2245,3 kcal. B 105,3 g T 75,1 g W 309,9 g NKT 29,1 g bl 26,3 g sól 5,2 g cukry 99,5 g
papkowata	Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), paszlet 50g, polewka drożdżowa mielona 50g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, ser biały półtłusty 70g, szynka barmnika 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2245,3 kcal. B 105,3 g T 75,1 g W 309,9 g NKT 29,1 g bl 26,3 g sól 5,2 g cukry 99,5 g
dzieci do lat 3	Plaki owsiane na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, paszlet 30g, polewka drożdżowa 30g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	budyni 150ml, herbatniki 25g	Ryżowa ze śmietaną 200ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem, 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 10g, ser biały półtłusty 30g, szynka barmnika 30g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 1338,5 kcal. B 63,6 g T 48,8 g W 189,7 g NKT 13,5 g bl 15,6 g sól 4 g cukry 53,9 g
wzrostowa	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, paszlet 50g, polewka drożdżowa mielona 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	Herbatniki 25g	Ryżowa bez śmietany 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	napój owocowy 150ml	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, mix tl. 10g, ser biały półtłusty 70g, szynka barmnika mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2345,3 kcal. B 105,4 g T 75,2 g W 319,9 g NKT 29,2 g bl 26,4 g sól 5,3 g cukry 107,8 g
miskosodowa	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, pasta z gotowanego kurczaka 50 g, jajo gotowane 1 szt., liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, ser biały półtłusty 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2065,3 kcal. B 104,3 g T 67,1 g W 295,7 g NKT 26,1 g bl 26,3 g sól 4,3 g cukry 95,5 g
dzieci starsze	Plaki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 15g, paszlet 50g, polewka drożdżowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	budyni 250ml, herbatniki 25g	Ryżowa ze śmietaną 300 ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 15g, ser biały półtłusty 70g, szynka barmnika 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2435,3 kcal. B 107,4 g T 76,2 g W 322,9 g NKT 29,5 g bl 26,6 g sól 5,4 g cukry 110,8 g

cultrzykowa	kawa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g mix tl 10g, paszeta 50g, polędwica drobiowa 50g, liść salaty, ogórek 70g, cukrzyce bez soli - pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajo 1 szt	Chleb razowy 30g, krakowska 20g	Ryzowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie własnym 60 g, sur z kiszanej kapuszy 120g, marchewka z pestkami słonecznika 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	wafle ryzowe 2 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, jajo gotowane 1 sztuka, szynka barmnika 50g, ogórek kiszony 70 g, pomidor 70g	en 2308,3 kcal, B 106,3 g T 74,1 g W 299,9 g NKT 28,1 g bl 26,3 g sol 5,1 g cukry 51,5 g
wątrbowa	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1 szt., paszeta 50g, polędwica drobiowa 50g, liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g		Ryzowa bez smietany 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 60g, ser biały półtusty 70g, szynka barmnika 50g, jablko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2185,3 kcal, B 105,3 g T 65,1 g W 286,1 g NKT 29 g bl 26 g sol 5 g cukry 96,5 g
dzieci bezmleczna	Plaki owsiane na mleku roślinnym 300 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw 60g, krakowska 50g, polędwica drobiowa 50g, liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	Chrupki kukurydziane 1g, mus owocowy 1 szt.	Ryzowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie własnym 60 g, surówka z kiszanej kapuszy 120g, sur z marchewki 120g, dzieci banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., jajo got. 1 szt., szynka barmnika 50g, jablko 1 szt., pomidor 70g	en 1257,5 kcal, B 61,1 g T 40,3 g W 179,5 g NKT 11,4 g bl 15,1 g sol 3,3 g cukry 53,7 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, pieczywo bezglutenowe 90g, mix tl 10g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajo 1 szt., liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	Wafle ryzowe 2szt.	Ryzowa 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, sur z kiszanej kapuszy 120g, sur z marchewki 120g, kompot 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryzowe 4szt., mix tl 10g, ser biały półtusty 70g, schab gotowany 50g, jablko 1 szt., pomidor 70g	en 2055,3 kcal, B 100,3 g T 66,1 g W 299,9 g NKT 24,1 g bl 27,8 g sol 4,5 g cukry 99,5 g
przy nieodkwaslających	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt, mix tl 15g, paszeta 50g, polędwica drobiowa 50g, liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	chleb razowy 80g, mix tl 10g, kurczak got. 60g, ogórek 70g	Ryzowa ze smietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt. mix tl 15g, szynka barmnika 50g, jajo gotowane 1 szt., jablko 1 szt., pomidor 70g	en 2654,7 kcal, B 110,1 g T 91,1 g W 103,1 g NKT 26,5 g bl 37,1 g sol 5,9 g cukry 104 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
- B - białko ogółem
- T - tłuszcz
- W - węglowodany ogółem
- NKT - nasycone kwasy tłuszczowe
- bl - błonnik
- sol - sól
- cukry - cukry

Wskaz składników alergennych w JadoSpisie w dn. Środa II

Mleko (część z laktozą) –plaki owsiane na mleku, zupa ryżowa, masło 82%, mix tl, kawa z mlekiem, budyn, ser biały półtusty, paszeta, krakowska, makaron z serem i jabłkiem, babka ziemniaczana, ser żółty, polędwica drobiowa
Zboża zawierające gluten- pieczywo, kawa linka z mlekiem, herbatriki, kawa zbozowa, makaron z serem i jabłkiem, babka ziemniaczana, schab w sosie własnym, paszeta, krakowska, serdelek, kiszony barmnika
Selera- zupa ryżowa, paszeta, krakowska, serdelek, polędwica drobiowa, szynka barmnika
Soja i produkty pochodne –wafle ryzowe, paszeta, krakowska, serdelek, polędwica drobiowa, szynka barmnika
Gorczyca- wędliny: paszeta, krakowska, serdelek, polędwica drobiowa, szynka barmnika
Jajo –jajo got. 1 szt., babka ziemniaczana,