

PIĄTEK 1 SZPITAL SEJNY 28.06.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 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, smazony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa z chleb z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trojkat 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 24 g Bj 32,7 g sól 5,5 g cukry 87,8 g
lekkostrawna	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, jajo gotowane 1 szt., 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 z chleb z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, twaróg ziołowy 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 Bj 30,1 g sól 4,8 g cukry 86,1 g
paplkowata	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, jajko gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g		Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 100g, smazony dorsz w jajku 60g, marchewka gotowana 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa z chleb z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, twaróg ziołowy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	en 2416,7 Kcal, B 119,2 g T 86,2 g W 357,3 g NKT 27,5 g Bj 30,2 g sól 4,9 g cukry 86,2 g
dzieci do lat 3	Ryz na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, bułka pszenna 1 szt., pasta jajeczna 30g, ser biały 30g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galaretki owocowa 200g	Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 100g, smazony dorsz w jajku 60g, marchewka gotowana 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 trojkat Hochland 1 szt., dzem 1 szt., liść sałaty	en 1270,5 Kcal, B 81,3 g T 51,3 g W 183,5 g NKT 17,1 g Bj 15,8 g sól 2,9 g cukry 50,5 g
wrzodowa	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, jajko gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., mix sałat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kalafiorowa bez śmietany 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 z chleb z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, twaróg ziołowy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	en 2517,7 Kcal, B 119,3 g T 86,3 g W 359,3 g NKT 27,6 g Bj 31,2 g sól 4,9 g cukry 89,2 g
niskosodowa	Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa z chleb z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, twaróg ziołowy 70g, schab gotowany 50g, dzem 1 szt., liść sałaty	en 2370,4 Kcal, B 119 g T 85,1 g W 355,1 g NKT 27,5 g Bj 29,6 g sól 4,4 g cukry 84,1 g
dzieci starsze	Ryz na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% tł. 15g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galaretki owocowa 200g, gruszka 1 szt.	Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, smazony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 30g	Kawa z chleb z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trojkat 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 Bj 39 g sól 4,8 g cukry 94,5 g

<p>ciężarówkowa</p> <p>Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, jajko gotowane 1szt., ser biały 70g, papryka 70g, mix sałat 5 g</p>	<p>Keifir 1 szt.</p>	<p>Kalafiorowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, sur. z hiszpańskimi kapuściami z jabłkiem 120g, kompot owocowy b/c 200ml</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 zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., białka z 2 jaj, ser biały 70g, miód 1 szt, jabłko gotowane 1 szt., mix sałat 5 g</p>	<p>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</p>	<p>Sok pomidorowy 150 ml cukrz. bez soli -</p> <p>Kawa zboż. z makiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, twaróg żółty 70g, sałatka z tunczykiem 100g, liść sałaty (cukrzycowa b/ sol kurczak gotowany 50g)</p>	<p>en 2327,7 kcal, B 119 g T 77,2 g W 357,2 g NKT 28,5 g Bj 30,2 g sól 4,9 g cukry 86,2 g</p>
<p>bezmleczna/ dzieci b/m</p> <p>Ryz na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., jajko gotowane 1szt., hummus 70g, miód 1 szt, jabłko 1 szt., mix sałat 5 g</p>	<p>Sok owocowy 150 ml + gruska 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 zboż. 200ml, bułka pszenna 1szt., masło orzechowe 50g, sernik gotowany 50g, liść sałaty, dżem 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 tl 10g, jajko gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt, jabłko 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 ryżowe 2szt</p> <p>Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl 10g, masło orzechowe 50g, sernik gotowany 50g, liść sałaty, dżem 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 29,6 g sól 4,5 g cukry 88,8 g</p>
<p>przy niedokrwistościach</p> <p>Ryz na mleku 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl 13g, jajko gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt, jabłko 1 szt., mix sałat 5 g</p>	<p>chleb razowy 80g, mix tl 10g, jabłko 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>Kawa zboż. 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, twaróg żółty 70g, dżem 1 szt., sałatka z tunczykiem 100g, liść sałaty</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 - błonnik
 sól - sól
 cukry - cukry

Wykaz składników alergicznych: w jadłospisie w dn. piątek 1
 Mleko (czeknie z białką) - ryż na mleku, zupa obiadowa, kalafiorowa, szczawiowa, mix tl, masło 82%, kawa z mlekiem, ser topiony, ser biały, ser Hochland, twaróg żółty, ser żółty
 Zboża zawierające gluten- szczawiowa, kalafiorowa, pieczywo, kasza jęczmienna, dorsz smażony, dorsz na parze w sosie, biszkopty, kawa zbożowa z makiem, szynkowa,
 Sałatki- zupa kalafiorowa, szczawiowa, szynkowa
 Soja i produkty pochodne - wafle ryżowe, deser solowy
 Jajko - jajko got., biszkopty, pasta jajeczna, dorsz w jajku
 Ryby- dorsz w jajku, dorsz na parze, sałatka z tunczykiem
 Orzechy - masło orzechowe Sezam- hummus