

# SOBOTA 1 SZPITAL SEJNY 29.06.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa ciekrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 15g, ser: 50g, pasztecik 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa z oliwą 150g, kasieł 200ml		Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw: 30g, ciasteczka 30g, ser 50g, marchew 30g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, arbuzy 100g	en 2130,1 kcal kcaloryczna porcja B 88,5 g T 80,9 g W 293,2 g NKt 29,7 g bł 28,1 g sól 5,5 g cukry 105,6 g
lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z ciekrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 10g, ser: 50g, pasztecik 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kasieł 200ml		Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, arbuzy 100g	en 2228,6kcal B 89,9 g T 77,3 g W 302,5 g NKt 27,2 g bł 28,2 g sól 5,3 g cukry 90,4 g
parpikowata	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z ciekrem 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, ser: 50g, pasztecik 1 szt., pomidor 70g		Jak lekkostrawna, mielona		Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	en 1159,6 kcal B 66,5 g T 51,1 g W 199,8 g NKt 13,5 g bł 12,2 g sól 3,6 g cukry 89,5 g
dzieci do lat 3	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z ciekrem 200 ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, podchwca drożdżowa 50g, pasztecik 30g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g, mielon 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, kasieł 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z ciekrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 10g, krakowska 30g, ser biały 30g, mus owocowy 1 szt.	en 2270,1kcal B 90 g T 76 g W 330,3 g NKt 26,1 g bł 27 g sól 5,2 g cukry 89,1 g
wzrostowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z ciekrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 10g, ser: 50g, pasztecik 30g, jabłko 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, kasieł 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 10g, krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2100,2 kcal B 88,3 g T 76 g W 306,6 g NKt 25,2 g bł 26,2 g sól 4,9 g cukry 86,5 g
młskosodowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z ciekrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 10g, jajo got 1 szt., schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 10g, filet kurczak gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, arbuzy 100g	en 2430,1 kcal B 92,1 g T 84,1 g W 332,2 g NKt 29,5 g bł 33 g sól 5,4 g cukry 109 g
dzieci starsze	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa ciekrem 200ml, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 15g, ser Hochland 2 pl., podchwca drożdżowa 50g, pasztecik 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 30g, mielon 100g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 250g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa z oliwą 150g, kasieł 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 15g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2430,1 kcal B 92,1 g T 84,1 g W 332,2 g NKt 29,5 g bł 33 g sól 5,4 g cukry 109 g

