

# ŚRODA 1 SZPITAL SEJNY 26.06.2024

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 d. 15g, serybłowa 50g, ser Hochland z pl., dzem 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g		Zupa ogórkowa 300ml, kasza perzack 160g, smazony kociet mielony wp. 90g, sur z białej kapusty z murekiewką i porzem w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na patrze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbozowa z mlekiem 2%, ciastem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, mix d. 15g, pasta twarogowa 50g, serybłowa 70g, kiełbasa krakowska parzona 50g, sznami 1 szt., mix salatek 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 d. 10g, serybłowa 50g, ser Hochland z pl., dzem 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g, jabłko 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza perzack 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboz z mlekiem i ciastem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, mix d. 10g, konserwa sarsawka 50g, twarogzek z ziołami 70g, arbuż 100g, mix salatek 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 92,1 g
papplowata	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw 60g, mix d. 10g, serybłowa mielona 50g, ser biały 70g, jabłko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza perzack 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboz z mlekiem i ciastem 200ml, chleb zw 60g, mix d. 10g, konserwa sarsawka 50g, twarogzek z ziołami 70g, arbuż 100g, mix salatek 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% 200ml, kawa zbozowa 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 1szt., serybłowa 50g, ser Hochland z pl., dzem 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g	Herbataki 25g, mnis owocowy 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza perzack 100g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym, buraczki 60g, mix warzyw na patrze 60g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata z ciekrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82 % 10g, serybłowa 50g, pasta kurczaka 30g, kiełbasa krakowska parzona 50g, arbuż 100g, mix salatek z oliwą virgin 5g	en 1240,9 kcal, B 63,8 g T 47,5 g W 189,7 g NK1 14,1 g B1 13,9 g sól 3,9 g cukry 52,8 g
wzrostowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw 60g, mix d. 10g, serybłowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.	Mnis owocowy 1 szt.	Krupnik 300ml, kasza perzack 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy 200 ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboz z mlekiem i ciastem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, mix d. 10g, konserwa sarsawka 50g, twarogzek z ziołami 70g, arbuż 100g, mix salatek 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 4,9 g cukry 99,1 g
miskowodowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, mix d. 10g, ser biały polidusy 70g, pasta z kurczaka gotowanego 50g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.		Jak lekkostrawna bez soli		Kawa zboz z mlekiem i ciastem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, mix d. 10g, jajo got 1 szt., twarogzek z ziołami 70g, arbuż 100g, mix salatek z oliwą virgin 5g	en 2165,2 kcal, B 94,1 g T 86,7 g W 278,1 g NK1 28,4 g B1 29,5 g sól 4,9 g cukry 90,1 g
dzieci starsze	Makaron na mleku 2% 300ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt, masło 82% 15g, serybłowa 50g, ser Hochland z pl., dzem 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g	Herbataki 25g, mnis owocowy 1 szt.	Zupa ogórkowa 300ml, kasza perzack 200g, smazony kociet mielony wp. 90g, sur z białej kapusty z murekiewką i porzem w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na patrze 150 ml, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 200 ml	Kawa zbozowa z mlekiem 2%, ciastem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, masło 82% d. 15g, serybłowa 50g, pasta kurczaka 30g, kiełbasa krakowska parzona 50g, arbuż 100g, mix salatek z oliwą virgin 5g	en 2868,5 kcal, B 96,4 g T 86,9 g W 399,1 g NK1 31,2 g B1 31,3 g sól 6,4 g cukry 109,2 g
ciężrycowa	kawa zbozowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix d. 10g, serybłowa 50g, ser biały 70g (ciężrycowa bioolf- pasta z kurczaka got 50g, ser biały 70g) pomidor 70g, liść salaty	Wafle ryżowe 2szt	Krupnik 300ml, kasza perzack 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, sur z białej kapusty z murekiewką i porzem w sosie ziołowym 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Sok pomidorowy 150 ml	Kawa zboz. b/c 200ml, chleb razowy 100g, mix d. 10g, konserwa sarsawka 50g, twarogzek z ziołami 70g, ciężrycowa bioolf- jajo gotowane 1szt, ogórek 70g, mix salatek 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 28,8 g sól 5,6 g cukry 55,2 g
wątrobowata	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw 60g, serybłowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza perzack 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboz z mlekiem i ciastem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, konserwa sarsawka 50g, twarogzek z ziołami 70g, mianon 100g, mix salatek 5g	en 2319,6 kcal, B 94,2 g T 70,1 g W 280 g NK1 28 g B1 28,3 g sól 5,6 g cukry 92,1 g

<b>dzieci i niemleczni</b>	Makaron na mleku rozmielonym 200 ml, kawa zbozowa-200ml, bułka pszenna 1 szt., masło orzechowe 50g, pasta z gotowanego kaszaka 50g, pomidor 70g, jablko 1 szt.	Masa owocowy 1 szt. + dżurki kaktusowe 15g	Krupnik 200ml, kasza pęczak 100g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 60g, mix warzyw na parze 600g, kompot owocowy 200 ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboz 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw 60g, jajo got. 1 szt., deser sojowy 1 szt., arbuz 100g, mix salat z oliwy virgin 5g	en 1159,5 kcal, B 60,1 g T 41,9 g WV 179 g NKT 12,4 g Bt 14,9 g sól 3,9 g cukry 52,9 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, ser biały polbitary 50g, pasta z gotowanego kaszaka 50g, pomidor 70g, jablko 1 szt.	Masa owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana ze smietana 300ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyzy 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, mix tl 10g, jajo got 1 szt., twarogek ziolowy 50g, warle ryzowe 4szt, arbuz 100g, mix salat z oliwy virgin 5g	en 2265,2 kcal, B 94,2 g T 67,1 g WV 284,1 g NKT 25,5 g Bt 30,9 g sól 4,7 g cukry 94,1 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Makaron na mleku 250ml, kawa zbozowa z cieksem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt, mix tl 15g, szaszłowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt.	chleb razowy 80g, mix tl 10g, kiełbasa krakowska 50g, ogórek kiszony 1 szt.	Krupnik 300ml, kasza pęczak 200g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 150g, mix warzyw na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa z mikiem 2% i cieksem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, konserwa suwiaska 50g, twarogek z ziołami 70g, arbuz 100g, mix salat z oliwy virgin 5g	en 2419,6 kcal, B 96,2 g T 73,1 g WV 283,9 g NKT 29,9 g Bt 29,9 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
- Bt – błonnik
- sól – sól
- cukry – cukry

Wykaz składników alergennych w jadłospisie w dn. strona 1

Mleko (licznie z laktozą) – makaron na mleku, mix tl, masło 82%, kawa zbozowa, pasta twarogowo-rybna, ser biały, twarogek ziolowy, herbatniki, szynkowa, ser Hochland  
 Zboża zawierające gluten- zupa mleczna, pieczywo, zupa krupnik, ogórkowa, kotlet mielony wo, pulpet indyzy, kawa zbozowa, kawa zbozowa z mikiem, szynkowa, kiełbasa krakowska, konserwa suwiaska  
 Soja i produkty pochodne – warle ryzowe, szynkowa, szynkowa, kiełbasa krakowska, konserwa suwiaska  
 Gotowca - szynkowa, kiełbasa krakowska, konserwa suwiaska, deser sojowy  
 Jaja – herbatniki, kotlet mielony, pulpet, jajo gotowane  
 Ryby- pasta twarogowo-rybna  
 Orzechy – masło orzechowe