

# ŚRODA 1 SZPITAL SEJNY 24.07.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, mix: miks 15g, serybka 50g, ser Hoehland 2 pl, dzem 1 szt., jablko 1 szt, pomidor 70g		Zupa ogórkowa 300ml, kasza perłak 160g, smazony kotlet mielony w p. 90g, sur z białej kapusty z marchewką 1 porcja w sosie ziołowym 120g, mix warzyw na patrze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, mix: miks 15g, pasta twarogowa 50g, ser szarybki 70g, ketchup karkuska parzona 50g, banana 1 szt., mix siałt z oliwy virgin 5g	en 2418,1 kcal, B 90,1 g T 83,3 g W 371,1 g NKt 31,2 g Bt 22,4 g sól 6,3 g cukry 105,2 g
lekkostrawna	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt, chleb zw 60g, mix: miks 15g, serybka 50g, ser białej 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza perłak 160g, gotowany pulpek indyjski w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż z mlekami i cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, mix: miks 15g, kaszera swawiska 50g, twarożek z ziołami 70g, arbuż 100g, mix siałt z oliwy virgin 5g	en 2319,6 kcal, B 94,2 g T 77,1 g W 280 g NKt 28,4 g Bt 28,3 g sól 5,6 g cukry 92,1 g
dzieci do lat 3	Makaron na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 1szt, serybka 30g, ser Hoehland 2 pl, dzem 1 szt., jablko 1 szt, pomidor 70g	Herbatniki 25g, mas owocowy 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza perłak 100g, gotowany pulpek indyjski 60g w sosie własnym, buraczki 60g, mix warzyw na patrze 60g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbatka z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82 %10g, serybka z piersi kurczaka 30g, ketchup karkuska parzona 30g, arbuż 100g, mix siałt z oliwy virgin 5g	en 1240,9 kcal, B 63,8 g T 47,5 g W 189,7 g NKt 14,1 g Bt 13,9 g sól 3,9 g cukry 52,8 g
dzieci starsze	Makaron na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt, masło 82% 15g, serybka 50g, ser Hoehland 2 pl, dzem 1 szt., jablko 1 szt, pomidor 70g	Herbatniki 25g, mas owocowy 1 szt.	Zupa ogórkowa 300ml, kasza perłak 200g, smazony kotlet mielony w p. 90g, sur z białej kapusty z marchewką 1 porcja w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na patrze 150 ml, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt, masło 82% 15g, serybka z piersi kurczaka 50g, ketchup karkuska parzona 50g, arbuż 100g, mix siałt z oliwy virgin 5g	en 2659,5 kcal, B 96,4 g T 86,3 g W 359,1 g NKt 31,2 g Bt 31,9 g sól 6,4 g cukry 109,2 g
cukrzykowa	kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, miks 10g, serybka 50g, ser białej 70g, cukrzykowa białej-pasta z karmelaki 2 szt., ser białej 70g, pomidor 70g, liść salaty	Wafle ryżowe 2szt	Krupnik 300ml, kasza perłak 160g, gotowany pulpek indyjski w sosie własnym 60g, sur z białej kapusty z marchewką 1 porcja w sosie ziołowym 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Sok pomidkowy 150 ml	Kawa zboż. hc 200ml, chleb razowy 100g, mix: miks 10g, kaszera swawiska 50g, twarożek z ziołami 70g, cukrzykowa białej- jajo gotowane 1szt, ogórek 70g, mix siałt z oliwy virgin 5g	en 2399,9 kcal, B 94,3 g T 77,1 g W 283,1 g NKt 28,4 g Bt 28,8 g sól 5,6 g cukry 55,2 g
wątrobowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw 60g, serybka 50g, ser białej 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza perłak 160g, gotowany pulpek indyjski w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż z mlekami i cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, kaszera swawiska 50g, twarożek z ziołami 70g, melon 100g, mix siałt 5g	en 2319,6 kcal, B 94,2 g T 77,1 g W 280 g NKt 28,4 g Bt 28,3 g sól 5,6 g cukry 92,1 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix: miks 10g, ser białej polbitary 50g, pasta z glukozy i cukru 50g, pomidor 70g, jablko 1 szt.	Mix owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana ze śmietaną 300ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpek indyjski bez sosu 60g, buraczki 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbatka 200ml, mix: miks 10g, jajo got. 1 szt, twarożek ziołowy 50g, wafle ryżowe 4szt, arbuż 100g, mix siałt z oliwy virgin 5g	en 2265,2 kcal, B 94,2 g T 67,1 g W 284,1 g NKt 25,5 g Bt 30,9 g sól 4,7 g cukry 34,1 g

					en 214 g S kcal, B 96,2 g T 78,4 g W 283,1 g NK 29,3 g B 129,9 g sól 3,9 g cukry 93,1 g
przy miedokrwiistościach	Makaron na mleku 250ml, kasza zbrozowa z cudsem 200ml, ciasto zw. 30g, bułka pszczyna 1szt., mix u 15g, szynkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jajlko 1 szt.	chleb razowy 80g, mix tl 10g, kiebasa krakowska 50g, ogórek kiszony 1 szt.	Krupnik 300ml, kasza pęczak 200g, gotowany pulpet indyjski w sosie własnym 60g, burzaki 150g, mix warzyw na parze 150g, kompa owocowy 200ml	Kawa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 30g, bułka pszczyna 1szt., mix tl 15g, konserwa suwińska 50g, twarządek z ziołami 70g, arbuż 100g, mix sałat z oliwą virgin 3g	

**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 alegramyeli: w ładospisie w dn. środa 1**

Mleko (facznie z laktozą) - makaron na mleku, mix tl, masło 82%, kawa zbozowa, pasta twarogowo-rybna, ser biały, twarządek ziołowy, herbatniki, szynkowa, ser Hochland  
Zboża zawierające gluten - zupa mleczna, pieczywo, zupa krupnik, ogórkowa, kotlet mielony WP, pulpet indyjski, kawa zbozowa z mlekiem, szynkowa, kiebasa krakowska, konserwa suwińska, kasza pęczak  
Seier- zupy obiadowe - wafle ryzowe, szynkowa, kiebasa krakowska, konserwa suwińska, deser solowy  
Soja i produkty pochodne - wafle ryzowe, szynkowa, kiebasa krakowska, konserwa suwińska  
Gorczyca - , szynkowa, kiebasa krakowska, konserwa suwińska  
Jajła - herbatniki, kotlet mielony, pulpet, jajła gotowane  
Ryby- pasta twarogowo-rybna