

# ŚRODA 2 SZPITAL SEJNY 31.07.2024

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 1szt., mix tł. 5g, paszeta 50g, seradelek 1 szt., zółty ser 30g, pomidor koktajlowy 10g, liść sałaty, pomarańcza 100g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, bakła ziemniaczana 250g, surówka z kiszzonej kapusty 150g, sur. z marchewki z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, jajko gotowane 1 sztuka, dżem 1szt, szynka białka 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2483,9kcal, B 89,9 g T 97,1 g W 376,8 g NKT 35,8 g bl 29 g sól 6,5 g cukry 99,4 g
lekkostrawna	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, paszeta 50g, polewka drożdżowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, arbuz 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 70g, szynka białka 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
dzieci do lat 3	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, paszeta 30g, polewka drożdżowa 30g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	budyń 150ml, herbatniki 25g	Ryżowa ze śmietaną 200ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, arbuz 120g, kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem, 200ml, bułka pszenna 1szt, masło (82%) 10g, ser biały półtłusty 30g, szynka białka 30g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 1358,5 kcal, B 63,6 g T 48,8 g W 189,7 g NKT 13,5 g bl 115,6 g sól 4,8 g cukry 53,9 g
dzieci starsze	Plaki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, masło (82%) 15g, paszeta 50g, polewka drożdżowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	budyń 250ml, herbatniki 25g	Ryżowa ze śmietaną 300 ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, arbuz 120g, kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, masło (82%) 15g, ser biały półtłusty 70g, szynka białka 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
cukrzykowa	kawa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, paszeta 50g, polewka drożdżowa 50g, liść sałaty, ogórek 70g, cukrzyca bez soli - pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajko 1 szt.	Chleb razowy 30g, krakowka 20g	Ryżowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie własnym 60 g, sur. z kiszzonej kapusty 120g, marchewka z pestkami słonecznika 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	wafle ryżowe 2 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, jajko gotowane 1 sztuka, szynka białka 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 sól 5,1 g cukry 51,5 g
wątrobowa	Plaki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., paszeta 50g, polewka drożdżowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g		Ryżowa bez śmietany 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, arbuz 120g, kompot 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, ser biały półtłusty 70g, szynka białka 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2185,3 kcal, B 105,3 g T 65,1 g W 286,1 g NKT 29,8 g bl 26 g sól 5 g cukry 96,5 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 250ml, herbata 200ml, pieczywo bezglutenowe 90g, mix: tł. 10g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajko 1 szt., liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	Wafle ryżowe 2szt.	Ryżowa 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, sur. z kiszzonej kapusty 120g, sur. z marchewki 120g, kompot 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tł. 10g, ser biały półtłusty 70g, schab gotowany 50g, jabłko 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 sól 4,5 g cukry 99,5 g

						en 2654,7 kcal B 110,1 g T 91,1 g W 103,1 g NKT 26,5 g bl 37,1 g sól 5,9 g cukry 104 g
	<b>przy niedokrwistościach</b>	Placki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, mix tl 15g, paszlet 50g, polędwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 10g	chleb razowy 80g, mix tl, 10g, kurczak got. 60g, ogórek 70g	Ryzowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, arbuz 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt, mix tl 15g, szynka bartenika 50g, jajko gotowane 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g

Oznaczenia wartościowych odżywczych:

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

Wykaz składników alergicznych: w **ładności w dn. Środa II**

Mleko (łącznie z laktozą) – placki owsiane na mleku, zupa ryżowa, masło 82%, mix tl., kawa z mlekiem, budyn', ser biały półtłusty, paszlet, krakowska, makaron z serem i jabłkami, babka ziemniaczana, ser żółty, polędwica drobiowa  
 Zboża zawierające gluten – pieczywo, kawa Inka z mlekiem, herbatniki, kawa zbożowa, makaron z serem i jabłkami, babka ziemniaczana, schar w sosie własnym, paszlet, krakowska, serdelek, polędwica drobiowa, szynka bartenika  
 Sefer- zupa ryżowa, paszlet, krakowska, serdelek, polędwica drobiowa, szynka bartenika  
 Soja i produkty pochodne – wałki ryżowe, paszlet, krakowska, serdelek, polędwica drobiowa, szynka bartenika  
 Gorczyca- wędliny: paszlet, krakowska, serdelek, polędwica drobiowa, szynka bartenika  
 Jajło – jajko got., 1 szt., babka ziemniaczana,